

お弁当づくり新聞

月に1回「お弁当会」の日があります。心を込めて作ってくれた手作りのお弁当は子ども達にとって何よりも特別なごちそうです。初めてお弁当作りに挑戦する方も作り慣れている方にも参考にしていただきたくお弁当づくり新聞を作成しました。参考してみてくださいね。

栄養士 比嘉利恵

「3・1・2弁当箱法」で作ると簡単♪



1>自分に合ったサイズの弁当箱を選ぶ
『お弁当箱の容量(ml)＝お弁当のエネルギー量(kcal)』
1~2歳→~300ml前後/3~5歳→300ml~400ml
子どもの場合、普段食べる量よりも少し小さめのお弁当箱を残さず食べきることによって達成感が生まれます。

2>料理が動かないようにしっかり詰める
ごはん→主菜(お肉、魚、卵焼き)→副菜(野菜類)の順に詰めるとすき間がなく綺麗に詰められます。

3>主食3、主菜1、副菜2の割合で詰めれば、栄養計算も必要なし♪
主食3→米、小麦(ごはん、パン、スパゲティ、焼うどん)
主菜1→肉、魚、卵、大豆(ハンバーグ、ウィンナー、魚フライ、卵焼き)
副菜2→野菜、海藻、芋類、果物(野菜炒め、ポテトサラダ、ブロッコリー、トマト)

4>同じ調理法の料理を重ねなければ、食べてもおいしい♪
揚げ物、炒めもの、煮込み料理、そのままのものがバランスよく入っているとおいしいだけではなく、カロリーバランスも自然と整います。

「保育園で見つけた! ももぐみさんのお弁当」

ミニトマトが小さく切られていて食べやすいです♪



一口サイズのおにぎりやおかずも切られていて食べやすいですね♪



色とりどりの野菜も入っていてバランスが良いです★



☆1.2歳児のお弁当作りの工夫ポイント☆

- ①ごはんは食べやすいように、家庭で食べ慣れているサイズのおにぎりにするとぼろぼろ落とさずに手づかみで食べやすいです。切ったのりを巻いたり、ふりかけごはんにしたり工夫もできます。
- ②おかずは一口サイズのもの(ハンバーグ、卵焼きなど)、手づかみしやすいスティック状(スティックチーズ、きゅうりなど)に切ると食べやすいです。
- ③彩りや栄養バランスなどに気を配ることも大切ですが、普段ご家庭で食べ慣れているおかずを入れることで安心し、喜んで食べてくれますよ♪

手作り弁当を持っていくときには、
食中毒予防の3原則「菌を付けない」「増やさない」「殺菌」を実行しましょう。

<食中毒対策:お弁当作りのポイント>

- ☆調理前—しっかり手洗い!
●手をよく洗いましょう。お弁当箱の蓋のバック部分は汚れが残りやすい部分なので、きれいに洗いましょう。
- ☆調理のポイント—加熱!
●調理のときは、十分に加熱しましょう。
●酢や梅干しなどの食材は細菌が増えるのを抑える働きがあるとされています。上手に活用しましょう。
●手には細菌やウイルスがいついっしょについています。おにぎりを握る時は手で直接触れず、ラップを使うと細菌やウイルスが付きにくく衛生的です。
- ☆詰め合わせのポイント—水気を切る!
●おかずの汁気はよく切って弁当箱に詰めましょう。食材はよく冷ましてから蓋をしましょう。
- ☆食べるまでのポイント—涼しいところに!
●なるべく涼しいところに保管して、早めに食べましょう。
●暑い時期や、長時間持ち歩くときは保冷材を使いましょう。
- ☆食べる時—手を洗いましょう!
●食べる前もきれいに手を洗い、もし、お弁当の味やにおいがおかしかったら食べるのはやめましょう。

参考:「農林水産省 さらば食中毒!お弁当づくりの知恵」より

園でお弁当を保管する際は、暑い季節はクーラーをきかせたお部屋で保管し、食中毒の対策をしています♪

☆おべんとう会日程☆

毎月第2木曜日
(8月はキッチンパーティーの為おべんとう会はありません)

※行事等の影響で変更になる場合もあります。変更の際は都度ご連絡します。
☆毎月第2木曜日は、栄養相談を受け付けています。ご希望の方はご予約お待ちしております♪

食材は食べやすい大きさに♪

ミニトマト・ぶどうなど、のどに詰まる危険のある食材は切りましょう。(4等分がのぞましい)



※東京都の幼稚園(4歳の園児)で、ぶどうの誤嚥による窒息事故がありました。食べ慣れている食材でも思わぬ事故が起きる危険性がありますので気を付けましょう。

デザートは《果物》を入れましょう

おべんとう会はお食事なのでゼリーやジュース、お菓子等は控えましょう。
※市販のゼリーはのどに詰まる危険性があります。デザートは衛生的配慮も兼ねて、できれば別の容器に用意しましょう。

✕ピックを使うとお弁当が華やかになりますが、のどに突いてしまったりすると思わぬ事故になりかねません。保育園での使用は控えましょう。



✕プラスチック素材の使い捨てスプーンやフォークは割れやすく、口の中で割れると危険なので丈夫な素材の食具を選びましょう。



お弁当箱やフタ、フォーク等すべてのものに名前のお記入をお願いします



