



栄養バランスよし！おいしく簡単！

お弁当を作る4つのコツ



① ぴったりサイズのお弁当箱を選びましょう

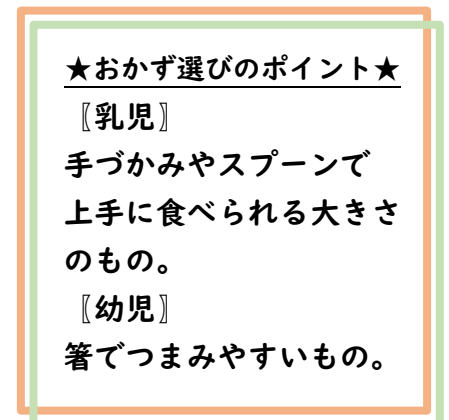
子どもの食べる量に合わせたお弁当箱を選びましょう。
いつも食べているご飯の量が、お弁当箱全体の2分の1を占める
くらいの大きさが、ぴったりです。



② 動かないように、しっかり詰めましょう

ごはんもおかずもしっかり詰めることで、必要なエネルギーや栄養をとることができます。
また、すき間があると、持ち歩いている間に崩れてしまいます。フタを閉めてもつぶれない高さ
までしっかり詰めましょう。

③ 主食3：主菜1：副菜2の割合に詰めましょう



★おかず選びのポイント★

〔乳児〕

手づかみやスプーンで
上手に食べられる大きさ
のもの。

〔幼児〕

箸でつまみやすいもの。

★赤・黄・緑を入れて彩りよく★

彩りのいいお弁当は、それだけで楽しくなり、食欲がわきます。
主菜は茶色が多いので、副菜でカラフルにするのがポイント。
3色は難しくても、2色入れると彩りがよくなり、おいしそうな
お弁当に仕上がります。

④ 安全でおいしいお弁当を作りましょう

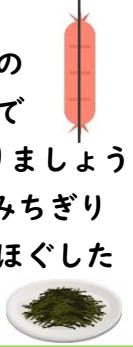
★調理の工夫をしましょう

丸くてつるつとしたものは、のどにつまらせる危険性があるので、4等分に切りましょう。

(例) プチトマト・うずら卵・
球形のチーズ・一口ゼリー・
ぶどう・さくらんぼ



ソーセージやスティックチーズなどの切り口が円のものは、かみ切ることで球状になるので、縦に裂くように切りましょう。また、2歳頃までは、焼きのりのかみちぎりにくく、飲み込みにくいため、もみほぐした刻みのりを使用しましょう。



★食中毒に注意しましょう

◆ 手をきれいに洗いましょう

調理前はもちろん、調理中に生の肉・魚・卵を触った時にも手を洗いましょう。

◆ お弁当箱・調理器具をしっかり洗う

お弁当箱はパッキンを外して洗いましょう。泡スプレータイプの洗剤やブラシを使うと、細かいところまで洗いやすいです。梅雨や夏場は、盛り付け用のカップは使い捨てのものをおすすめします。

◆ しっかり加熱する

おかずは中まで火が通るようにしっかり加熱しましょう。

卵料理は半熟ではなく、しっかり固まるまで加熱をしましょう。

◆ 冷ましてから詰める

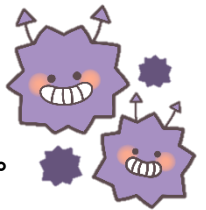
ごはんやおかずが温かいうちに詰めてしまうと、蒸気がこもり、細菌が増えやすくなります。また、キッチンペーパーなどに抗菌作用のある酢をしみ込ませ、お弁当箱の中を拭いておくことも効果的です。

◆ 涼しいところに置いておく

冷蔵庫やなるべく涼しいところに保管しましょう。

夏場などは、保冷剤や保冷バッグを使用しましょう。

お弁当は作ってから食べるまでの時間が長く、菌が増えやすいため注意が必要です!



お弁当にも！食卓にも！おいしいおかずレシピ 『ちくわの磯辺揚げ』

【材料】(4人分)

- ・ちくわ…4本
- ・青のり…適量
- ・ごま油…適量

【作り方】

- ① ちくわを斜めに4等分に切る。
- ② フライパンにごま油を適量しき、切ったちくわを入れて炒める。
- ③ ちくわに軽く焦げ目がつくくらい焼いたら、火を止めて青のりを適量ふりかけ、和えたら完成！

