

おいしいお弁当を作る4つのコツ！！

①ぴったりサイズの

お弁当箱を選ぼう

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しっかり詰めよう

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

主食・主菜・副菜が3：1：2の割合であれば、つめ方は自由です。二段重ねの弁当箱でも比率が合っていればOK。

赤・黄・緑を入れ、彩りも意識しましょう。彩りの良いお弁当は、食欲の増進にもつながります。また、食材は箸でつかみやすいものにするものポイントです。



④安全でおいしいお弁当を

作りましょう

丸くてつるつとしたものは、のどにつま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・さくらんぼなど



今月のレシピ紹介 『カリカリちくわのカレー揚げ』

(材料) 2人分

- ・ちくわ 4本
- ・パン粉 大きじ3
- ・〈A〉
- ・マヨネーズ、薄力粉 各小さじ2
- ・ケチャップ 小さじ1
- ・カレー粉 少々

(お好みで)

作り方

- ① ちくわを3等分に切る。
- ② Aを計量して混ぜ、その中に切ったちくわを入れ、よく混ぜる。
- ③ タレが絡んだらパン粉をまぶし、少量の油であげ焼きにしたら完成。

「お好みでパセリをかけてもOK」

