



お弁当作りのポイント

4月は入園・進級など新しい生活が始まり、通園や行事などでお弁当を作る機会が多くなります。今回は、栄養バランスのよいお弁当を作るためのポイントをご紹介します。

子どもに合ったお弁当箱を選ぼう

容量

お弁当でとりたいエネルギー量は1日に必要なエネルギー量の1/3が目安です。お弁当箱の容量は1ml=約1kcalと考えることができ、3~5歳では400ml程度になります。食べ具合には個人差があるので、お子さんに合わせて調整しましょう。

※容量はお弁当箱の裏面を見て確認しましょう。

深さ

深さ2.5cm~3cmくらいのものが、おかずを詰めやすいです。

ふた

子どもの力ではパッキン付きのふたは開けにくいことがあるので、上からかぶせるタイプのように、簡単にふたの開け閉めができるものがおすすめです。

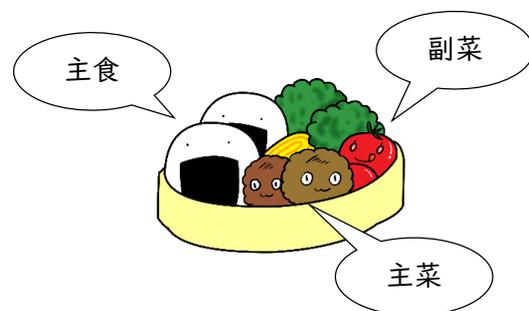
栄養バランスのよいお弁当を作ろう

ごはん・おかずの配分

栄養バランスのよいお弁当にするには、ごはんとおかずが同量になるように詰めます。おかずは主菜が多くなりがちですが、副菜が少し多めになるようにしましょう。

【おかず】

主菜：からあげや卵焼きなど 筋肉や骨をつくる
副菜：野菜炒めやお浸しなど からだの調子を整える



彩り

『白・黒・赤・黄・緑・茶』など、様々な色を使うことで、見た目だけでなく、栄養バランスもよくなります。

食材に粉チーズ、のり、かつお節、マヨネーズ、ケチャップ、カレー粉など、和えるものを変えるだけで、彩りや味もバラエティに富んだものになります。

白

ごはん、じゃがいも、れんこんなど

黒

のり、黒ゴマ、ひじきなど

赤

トマト、にんじん、さけなど

緑

ブロッコリー、アスパラガス、ほうれん草など

黄

卵、かぼちゃ、とうもろこしなど

茶

豚肉、鶏肉、きのこ、ごぼうなど

食中毒を防ごう

お弁当は作ってから食べるまで時間が空いてしまうことが多いので、食中毒には注意が必要です。特にキャラ弁は食材を手で触る作業が多いため、菌が付きやすくなります。

- ✓ 調理前や盛り付け前にはしっかり手を洗う。
- ✓ おかずは中心までしっかり加熱する。
(特に唐揚げやハンバーグ、卵焼き、前の晩の残りもの、冷凍したもの)
- ✓ 盛り付けには菜箸を使う。
- ✓ おにぎりはラップでにぎる。
- ✓ おかずの汁気はよく切る。生野菜や果物は別の容器に入れる。
- ✓ フタは冷めてから閉める。



食事中の事故を防ごう

園でお弁当を食べるときは、大人の目が届きづらくなります。安全を第一に考えてお弁当を作りましょう。

◎誤嚥

球形の食品を丸ごと食べると窒息のリスクがあるので、4等分に切ります。

(例) ミニトマト、ぶどう、チーズ、うずらの卵

◎保冷剤

カラフルで可愛らしい保冷剤を、食べ物と勘違いして食べてしまう事故が起こっています。食べ物と間違えるような保冷剤は使用を控えましょう。

◎お弁当用ピック

ピックはのどに刺さる危険があります。大人の目が行き届かないときには使用を控えましょう。

参考文献：「毎日つくる園児のおべんとう」渡辺あきこ（株式会社大泉書店）
「パパッと15分！子どものおべんとう」豊口裕子（株式会社西東社）
「はじめての園児のおべんとう」上島亜紀（株式会社西東社）
「親子で学ぶ食中毒ずかん」東京都福祉保健局 食品衛生の窓
「食品による子どもの窒息・誤嚥事故に注意！」消費者庁
「Vol.520 楽しいお弁当の時間に思いがけない事故も！」消費者庁

お弁当のおかずに！

今月のレシピ

にんじんチヂミ

<材料と分量> (4枚分)

にんじん	20g
じゃがいも	小1個
小麦粉	大さじ2
しょうゆ	少々
ごま油	適量

<作り方>

- ① にんじんは千切りにし、じゃがいもはすりおろす。
- ② ボウルに①と小麦粉・しょうゆを入れて混ぜる。
- ③ フライパンにごま油をひき、②をひと口ぶんずつ流し入れて焼く。

冷凍保存もできるので
作り置きにおすすめ！



ブロッコリーとツナのホワイトソース風

<材料と分量> (1人分)

ブロッコリー	2房
ツナ(水煮)	小さじ2
マヨネーズ	小さじ2
牛乳	小さじ2

<作り方>

- ① ブロッコリーはゆで、ツナは汁を切る。
- ② マヨネーズと牛乳を混ぜる。
- ③ カップにブロッコリーを入れて、ツナ、②の順にかける。
- ④ オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。

幼稚園の通い始めなどは環境に慣れておらず、お子さんも緊張しています。はじめのうちはお弁当の量を少なめに、おかずはお子さんの好きなものからスタートして、食べきった達成感を味わせてあげましょう。

栄養が足りているか心配なときには、朝・夕の食事やおやつなど別の時間で補うとよいでしょう。

栄養士①

