

子どものお弁当作りのポイント!

お弁当は、子どもが食べやすいように作ることも大切です。おかずにはたんぱく質や野菜を使って栄養バランスを補い、よりおいしく見えるよう彩りにも気を配りましょう。

Point 1 お弁当の分量

残さず食べられる量を
全部食べた!という
達成感、満足感が大事
子どもの成長によって
大きなお弁当箱に変更

Point 2 食べやすくする工夫

ウィンナーや野菜を
飾り切り
好きなものを中心にし、
嫌いなものはさりげなく
ピックに刺して取りやすく

Point 3 栄養バランス

見ためのキレイさで
食欲増進
緑、赤、黄色、
黒&茶のおかずを

にこにこ動物弁当

男の子編

葉野菜の草原で仲良く遊んでいるのは、ごはんとハムで作った双子のひつじさんと、ウィンナーのぶたさん、うさぎさん。お弁当の時間が盛り上がることうけあいです。

材料 1人分 619Kcal 塩分2.1g

玉子焼き

卵に塩ひとつまみを加えて溶きほぐし、オリーブオイルを引いたフライパンに流し入れて中火で焼く。表面が乾いてきたら手前から巻き、食べやすい大きさに切る。

温野菜

ポウルにミニトマト2個、ブロッコリー3房を入れてラップし、500Wのレンジで1分~1分半加熱し、塩をふる。

3色ポテトボール

じゃがいも1個は皮をむいて一口大に切り、ラップして500Wのレンジで3~4分加熱。熱いうちにつぶし3等分し、一つはそのまま、残りは青のり少々、カレー粉少々を加えて混ぜ、小さく丸める。



ハムと枝豆のピック

1cm幅のハムを、枝豆と交互になるようにピックに刺す。

ひつじごはん

ごはん100g(子ども用茶碗1杯分)を2等分して直径5cmのクッキー型に詰めて型押ししておく。ハム各1枚でひつじの顔を作り、残りのハムは1cm幅に切り、手前から巻いて耳を作る。焼きのりで目、鼻、口を、スライスしたにんじんでほっぺを作る。ごはんの上に、ハムの顔、耳のをせ、目、鼻、口、ほっぺをつける。

ぶた・うさぎの飾り切り

男の子には動物の飾り切りが大人気!今日はどんな飾り切りが入っているのかな?とお弁当時間がぐんと楽しみになるはず。