



楽しい遠足！ うれしいお弁当！ こども達の一番の楽しみです。

こども達にとって、遠足の楽しみのひとつに、“お弁当”があります。たっぷり遊んだり、山登りした後の、自然の中で、お友達と食べるお弁当の味は、格別です。

今回は、お弁当作りのポイントを紹介します。量は、これくらいで、組み合わせはこんな感じで…参考にしてください。



① おにぎり

- ・1～2歳児は、小さめを2個。
- ・3～5歳児は、少し大きくして、2～3個。

② 主菜(メインのおかず)

魚や肉・卵・えびなど、一口サイズのものを2～3切れ。
(魚のフライ・肉団子・から揚げ・焼魚・豚肉の生姜焼き・アスパラの肉巻き・卵焼き等)



③ 副菜

野菜や芋・豆類・乾物を使って2～3品。
(ほうれん草とえのき茸のお浸し・かぼちゃの含め煮・人参グラッセ・ひじきと大豆の煮物・さつま芋の甘煮・ブロッコリーのお浸し・きんぴらごぼう等)

詰め過ぎないで、こどもの
食べきれぬ量を入れましょう。
また、野菜不足になりがちなので、
工夫しましょう！



★ここにも気をつけて！



① 誤嚥(ごえん)しやすいものの調理

プチトマトやぶどうなど、球形のものは、丸のまま飲み込んでしまって、喉を詰まらせる原因となります。

半分に切るなどして、工夫しましょう。

② 食中毒に注意

最近では、年間を通して、食中毒が発生しています。次の点に注意しましょう。

・当日の朝に作りましょう

お弁当は、食べるまでに時間があり、また持ち歩くことを考えると、前日に作ることは避けてください。前日には、下処理だけ(切ったり、下ゆでしたり)するか、前日に作った場合は、当日の朝にもう一度、十分火を通しましょう。

・いたみやすいものは、避けましょう

・肉・卵は、完全に火を通しましょう

卵焼きも半熟にならないように、気をつけましょう。

・お弁当は、冷ましてから、ふたを閉めましょう

・手洗いをしっかりとしましょう

手指に傷がある時は、できあがった食品には、直接さわらないようにしましょう。

おにぎりは、ラップを包んでにぎりましょう。

・プチトマトは、へたを取って
入れましょう。
・保冷材を入れておくと、いいですね。



★お弁当を開けた時、色どりがいいと、食べる意欲にもつながります

白・・・ご飯・じゃが芋

赤・・・人参・プチトマト・梅干し・赤ピーマン

緑・・・ほうれん草・小松菜・ブロッコリー・さやいんげん・きゅうり

茶・・・肉類・魚類・きのこ・高野豆腐・がんもどき

黄・・・かぼちゃ・コーン・卵・チーズ・さつま芋

黒・・・のり・ひじき・わかめ・黒ごま

など



調理室からこんにちは！

<献立紹介> 豚肉のマーマレード焼き 10月5日(木)昼

(材料)	5人分
豚肉	200g
玉ねぎ	110g(1/2個)
マーマレード	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
油	適宜

(作り方)

- ①玉ねぎは薄切りにします。
- ②豚肉は、マーマレードジャムとしょうゆを加えて混ぜ合わせ、①も加えて30分くらい漬け込みます。
- ③油を熱した鍋で焼きます。

鶏肉を使っても、おいしですよ。
お弁当にも最適な一品ですね！

