

春から新生活★

ドキドキ!わくわく!

# どんなお弁当をつくろうかな？

幼稚園や保育園に入園すると、お弁当の日や遠足などでお弁当をつくることがあります。ご飯やおかずの量、大きさはどのくらい？どのようなおかずを入れるとよいの？等迷うことはありませんか？ちあふる・みなみを利用している保護者の方にお弁当を見せてもらい、つくるときのポイントを教えてもらいました！

ご協力ありがとうございました★

週2回お弁当日がある幼稚園なので、おかずは卵焼きやウィンナーなど手間がかからないものをつくっています！



とにかく子どもが嬉しく楽しく食べられるように、栄養バランスは二の次でもいいと思っています！

キャラ弁はかわいいけれど、おいさを求めるのなら、やっぱり普通のおにぎりやごはんが一番！！



キャラもののピック、ふりかけ、のりなどで簡単にかわいくできます♪  
※ピック使用不可の園もあります。



おにぎりに顔をつけるとキャラ弁っぽくなります！



幼稚園・保育園によって、遠足の時はおにぎりやサンドイッチのみと指定されることもあるそうです。

♪お子さんのお弁当づくりの参考にしてみてください♪

## 安全でおいしいお弁当づくりのポイント

- ★しっかり火を通す（炒め物や揚げ物がおすすめ）
  - ★傷みやすい食材（生野菜、マヨネーズ、ハムなど）を避ける
  - ★冷ましてから詰める
  - ★ミニトマトやうずらの卵、大きめのブドウなどはのどに詰まりやすいので、縦4つに切るなど工夫する
- ※手をしっかり洗う、よく洗って乾燥させたお弁当箱に詰めることも大切です！

栄養士からアドバイス！