

春のおべんとう

新年度が始まって一か月が経ちました。子どもたちは園での新しい生活に少しずつ慣れ、笑顔も増えてきたように感じます。

春の戸外保育に向けておべんとう作りのポイントと、春の食材を取り入れたおべんとうを紹介します。

おべんとう作りのポイント

① 衛生面に気を付けましょう

- おべんとうを作る前に、手をせっけんできれいに洗いましょう
- 当日加熱したものを入れましょう
(前日に作ったもの、冷凍品も必ず当日再加熱してください)
- ごはんやおかずが冷めてからフタをしましょう

② 栄養バランスを考えましょう

- 主食：主菜：副菜＝3：1：2の配分にしましょう
主食…ごはん・パン・麺類など
主菜…肉・魚・卵・大豆など
副菜…野菜・きのこ類・果物など

主食 3	主菜1 副菜2
---------	------------

③ 子どもが食べやすいようにしましょう

- おはしやフォークで食べやすい大きさにしましょう
(小さなおにぎりやおかずは一口大にするなど)
- 子どもの好きなものを取り入れて、楽しいおべんとうにしましょう
- 子どもが食べきれぬ量にしましょう

★堺市ホームページに未就学児のおべんとうを掲載しています。

URL: https://www.city.sakai.lg.jp/kosodate/hughug/kosodatekankyo/yoji_kyoiku/shokuiku.html

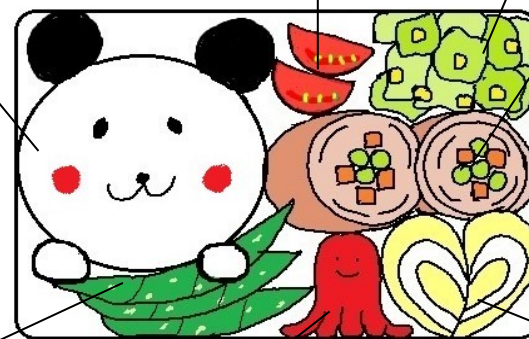
おべんとうの紹介

**ぱんだちゃんの
おにぎり**
耳の部分はのりを巻き
ます。手の部分は小さい
おにぎりを作ります。
のりを切って目と鼻を作り、
ケチャップでほっぺ
を描きます。

**スナップエンドウ
のごま和え**

タコさんウイナー
縦半分に切ります。

ミニトマト **キャベツとコーンのソテー**
4つ切りにします。



**アスパラと
人参の豚肉巻き**
豚肉に塩コショウ
をし、やわらかく
茹でたアスパラと
人参を巻いて、小麦粉
をまぶして焼きます。
しょうゆとさとうで
味付けをします。

ハートの卵焼き
卵焼きを作ります。中心を斜めに
切り、片方を裏返し断面を合わせます。

花型の人参おにぎり
すりおろした人参と塩
を入れて炊き、花型に盛
り付けます。

きんぴらごぼう

鮭のねぎマヨネーズ焼き
マヨネーズ・ねぎ・しょうゆ
を混ぜて塗り、グリルなど
で焼きます。

花型人参

ハムのお花

ハムを半分に折り、切込みを
入れます。表面をサッと焼き、半分
に折って端からくるくると丸めます。

ちくわの

ひよこちゃん

ちくわを茹で、穴にコーン
を詰めます。黒ごまのせて
目を付け、ケチャップで
ほっぺを描きます。

ブロッコリーの

ミニトマト **ソテー**
4つ切りにします。



©Expo 2025
大阪・関西万博公式キャラクターマクマク

-お知らせ-
6月から万博給食
が始まります

食育クイズ

春が旬の野菜はどれかな？

- ① アスパラガス ② さつまいも ③ だいこん

〈今月の食育目標〉

春の食べ物の名前や味を知ろう



食育クイズの答え ①