

春のおべんとう

さわやかな風が心地よく、外でも過ごしやすい気候となってきました。新年度が始まり1か月が経ち、こどもたちは園での新しい生活に少しずつ慣れ、笑顔がたくさん見られるようになってきました。

今回は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味覚を楽しめるおべんとうを紹介します。

おべんとう作りのポイント

1. 衛生面に気をつけましょう

- *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(前日に調理したものは当日再加熱しましょう)
- *汁気は切って入れましょう
- *ごはんやおかずが冷めてからフタをしましょう

肉・魚・卵・大豆製品など

ごはん・パン・麺など



野菜類・きのこ類・果物など

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
- *いろいろな食材を使うと彩りや栄養バランスがよくなります

3. こどもが食べやすいおべんとうにしましょう

- *お箸、フォークなどで食べやすい大きさにしましょう
のど詰め防止のため、球状のものは4等分に切るなど
- *こどもが普段食べている量にしましょう
- *こどもの好きなものを取り入れて、楽しく食べられるようにしましょう
食べやすく見た目が楽しくなる工夫(例)

〈ラップおにぎり〉



ラップにペンで目や口を書く

〈型抜き〉



〈卵焼きの形のアレンジ〉など



斜めに切り片方をひっくり返し切り口を合わせる

人参ごはん(おにぎり)

炊飯器に洗った米と水、塩を入れて軽く混ぜ、すりおろした人参と型抜きした人参を加えて炊飯し、食べやすい大きさに握る。(型抜きした人参は崩れやすいので先に取り出す。)

ハムのお花

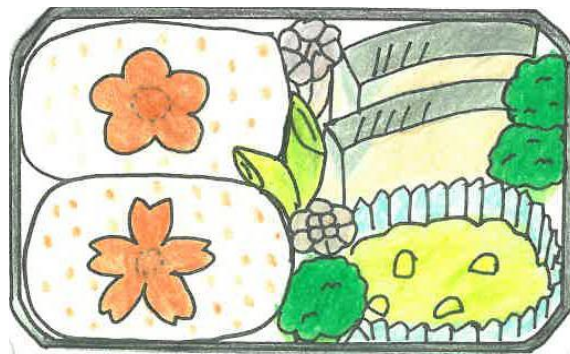
ハムを半分に切る。

ハムの繊維にそって縦に切込みを入れる。

半分に折りはしからくるくる巻き、焼く。



春の味覚を使ったおべんとうの紹介



スナップエンドウ

塩茹でして斜めに切る。

茹でブロッコリー

さわらのバターしょうゆ焼き

さわらに塩・こしょうをふり、小麦粉をまぶす。フライパンに油を熱し、さわらを焼き、バターとしょうゆを入れ味をからませる。

春キャベツと

新玉葱のソテー

春キャベツと新玉葱を油で炒め、コーンを加えて塩・こしょう、しょうゆで味をつける。



おべんとうにすきなものが入っていると嬉しいね

5歳児にアンケートを実施し、人気のあったメニューを毎月「リクエストメニュー」として実施します。

5月のリクエストメニューは・・・

給食「鶏のからあげ・春雨の甘酢煮」

間食「ちんすこう」

リクエストメニューのマーク



<調理室から>

給食の時間を楽しみにしてもらえるように、調理しています。こどもたちの笑顔が増えるようにおいしい給食を作ります。

★堺市ホームページに公立こども園の食育(給食メニューなど)を掲載しています

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



未就学児のおべんとうについても紹介しています!