

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

- 作る前には、石けんでしっかりと手を洗いましょう
- 当日の朝に加熱したものを詰めましょう
(前日に作ったものは、当日再度加熱しましょう)
- ごはんやおかずが冷めてからフタをしましょう

2. 栄養バランスを考えましょう

- 主食：主菜：副菜＝3：1：2にしましょう

主食 3	主菜1 副菜2
---------	------------

主食...ごはん・パン・麺など

主菜...肉・魚・卵・大豆など

副菜...野菜・きのこ・果物など

- 赤・黄・緑・黒（茶）の食材が入ると彩りや栄養バランスがよくなります

3. 子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
- 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
- 子どもが食べきれる量にしましょう

★春のおべんとう うさぎと星のお弁当



- えんどうごはん
- 豚肉のオクラ巻き
- うさぎのかまぼこ
- バターポテト
- 春キャベツのソテー

バターポテト



豚肉のオクラ巻き



豚肉に小麦粉をまぶし、茹でたオクラを巻き、焼きます。火が通ったらさとう・しょうゆで味をつけます
オクラは切ると星の形になります

えんどうごはん



えんどうごはんは、えんどう豆と塩を入れて炊き込むと、ご飯全体に豆のいい香りがします

えんどう豆を塩茹でて、炊きたてのご飯に混ぜると、豆のみどりがきれいです

うさぎのかまぼこ



さっと茹でたかまぼこの色のついた部分に切り込みを入れ、くると巻き込みのりでめをつけます

春キャベツのソテー



★春のおべんとう お花畑べんとう



- お花おにぎり
- ハンバーグ
- みつばちの卵焼き
- ハムの花飾り
- ゆでブロッコリー
- スナップエンドウのソテー
- ミニトマト

お花おにぎり



ラップ
おにぎりを
輪ゴムで
巻いて形を
つくります



ブロッコリー・ミニトマト・
スナップエンドウ



ミニトマトは4つ切りにして
入れます

みつばちの卵焼き



のりで目・しま模様をつけ、
薄焼き卵の羽をのせます

ハムの花飾り



半分に切った
ハムを軽く
焼き、中央に
5ミリ幅に
切り込みを
入れ半分に
折って端から
くるくると
巻きます

★秋のおべんとう 秋の食材を使ったおべんとう

鮭の照り焼き
小麦粉を薄くまぶして焼き、さとう、しょうゆ、みりん、酒を加えてからめる。

ミニトマト
4つ切り

かぼちゃの塩バター焼き
かぼちゃを薄切りにしてフライパンで焼き、仕上げに塩とバターで味をつける。

青菜おにぎり

きんぴらごぼう



青菜おにぎり

ブロッコリー

黒ごまおにぎり
黒ごまで花もようをつける。



型抜きにんじん

芋ごはんおにぎり
ひと口大に切ったさつまいもと塩少々を入れて炊く。

ほうれん草のハム卵巻き
ラップに薄焼き卵、ハム、ほうれん草をのせて巻く。

鶏のからあげ



しめじとピーマンのソテー
カラーピーマン(赤・黄)を使うと彩りがよくなります。



♪みんなのおべんとう♪

