頑張るママたちへ
「お弁当作り」のアドバイス

子どもたちはみんな、手作りのお弁当をとても楽しみにしています。楽しく完食できるように参考にしてもらえたら幸いです。

作るのが楽しみ！

全部食べてほしい！

バランスよくしたい！

どのくらい詰めればいいかな？

キャラ弁じゃなくてもきれい・かわいい！

＊量について＊

お弁当箱の裏側には「内容量」が表示されています。その○○mlはキロカロリーに換算できるです。（もちろん、入れるものによって誤差はありますが…）昼食に必要なカロリーは 1～2 歳児で約 300 キロカロリー、3～5 歳児で約 400 キロカロリーです。お子さんのお弁当箱の裏を見てみてください。

＊割合について＊

お弁当箱の面積に対して主食：主菜：副菜を3：2：1の比率で詰めるのが理想です。つまり半分はご飯ということになり、肉や卵などに対して野菜は 2 倍になります。野菜というと子供たちの苦手な緑の物を想像してしまうかと思いますが、「ひじきや切干大根・かぼちゃなどの煮物」などは子供たちが嫌がらずに食べられる野菜です。そこへブロッコリーやほうれん草などの緑の野菜と赤いトマトが入ると彩りがきれいじゃないですか？トマトが苦手な子は「人参しりしり」なんかはどうでしょうか？（沖縄料理で千切りした人参を炒めて塩コショウするだけです。）

＊栄養バランスについて＊

バランスよくって考えると大変ですよね。

でも、彩りよくって考えると少し楽に考えられませんか？色は 5 色！赤・黄・緑・茶・黒。思い浮かびますか？

例1：トマト・卵焼き・ブロッコリー・鶏のから揚げ・ひじきの煮物

例2：人参しりしり・かぼちゃの煮物・ほうれん草のお浸し・ミートボール・黒豆

「黒」が一番難しいですが、おかずとしてではなくのり弁やおにぎりなどで海苔を使ってもいいですね。