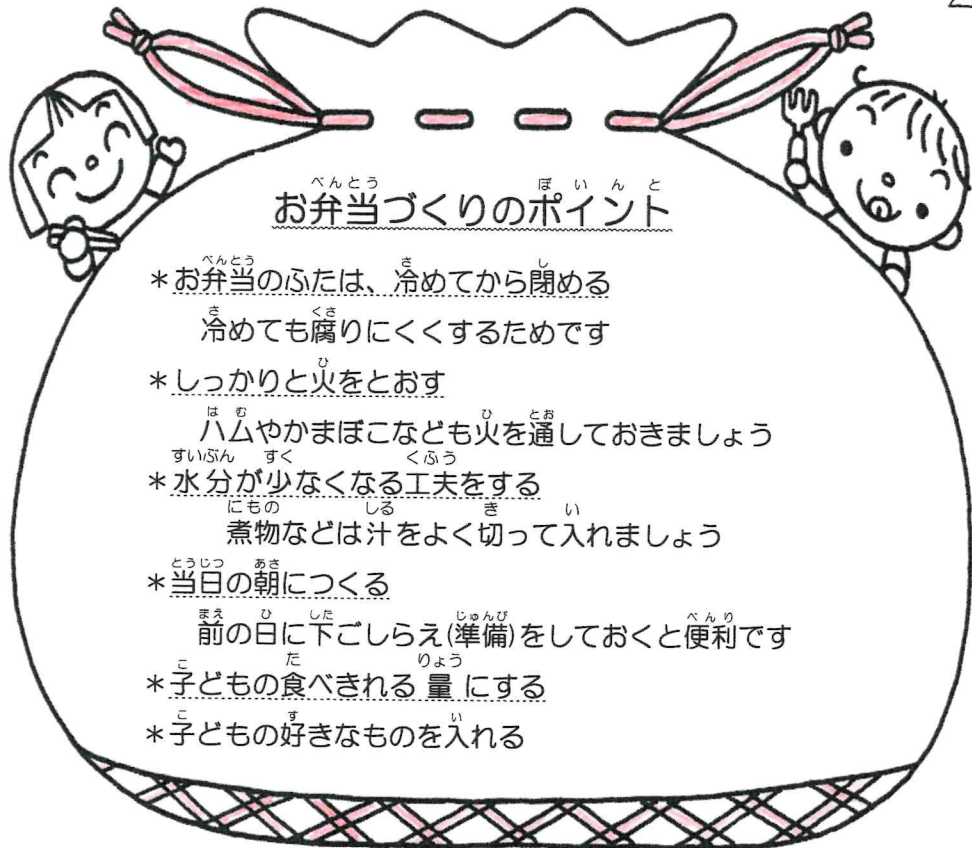




べんとうたよ お弁当便り

カトリック希望の家
こども園
2024年 4月

子どもたちはお弁当が大好きです。
お昼の時間まで待ち遠しくて、わくわく♡どきどき♡そわそわ♡
ふたを開けた瞬間の子どもたちの笑顔はとっても可愛いです♡
*幼児になったら月1回お弁当日があります。



お弁当づくりのポイント

- * お弁当のふたは、冷めてから閉める
冷めても腐りにくくするためです
- * しっかりと火をとおす
ハムやかまぼこなども火を通しておきましょう
- * 水分が少なくなる工夫をする
煮物などは汁をよく切って入れましょう
- * 当日の朝につくる
前の日に下ごしらえ(準備)をしておくと便利です
- * 子どもの食べられる量にする
- * 子どもの好きなものを入れる

お弁当むきの食材を色分けて紹介します

* 色どりがよくなると栄養バランスも良くなり食欲も出てきます

しろ ごはん・ぱん・めん **くろ** のり・ひじき・ごま

きいろ かぼちゃ・とうもろこし・たまご **ちやいろ** にく・さかな・きのこ

あか にんじん・ぱぷりか・うめほし・とまと

みどり こまつな・ぶろっこりー・ほうれんそう・きゅうり

あんしん・あんぜん・べんとう
安心・安全なお弁当づくりのおすすめは・・・

- 保冷剤と保冷バッグがおすすめです♡
- 保冷材の代わりに自然解凍の冷凍食品(えだまめやおひたしなどのおかず)を入れるのもいいですよ♡
- 梅干しを入れる
- お酢で湿らせたキッチンペーパーでお弁当箱を拭く(殺菌効果があります♡)
- べんとう用の殺菌シートを使う♡
- 銀イオンシート・わさびシートなどがあります
- フチトマトはヘタの部分に菌がいるので、とってからさっとゆがき、のどに詰める危険性があるので、1/4の大きさにきってください。・棒状のウインナーなどは小さくきってから入れてください。・丸いチーズやうすら卵は入れないでください
- マヨネーズは生のたまごが入っているのでおすすめしません

きけん！ いれないでくださいね

- 生もの(火の通っていないもの)
 - 丸のままのミニトマト
 - ぶどう
 - 一口カップゼリー(どのサイズも)
 - 丸のままのうすら卵
 - 丸い一口サイズのチーズやソーセージ
- のどつめの原因になりますので、同じような形状のものは入れないでください

• デザートは果物に限ります。

* お弁当作りの時短裏技 *

- * きゅうりをさっとゆがいて、酢漬けにする(簡単ピクルス)
- * ごはんと梅干をまぜて「うめほしごはん」
- * めんつゆをうすめて南瓜・さつまいもなどの煮物
- * ブロッコリー・にんじん塩でゆがく
- * ごまあえやおかかあえのすりごまやかつお節は混ぜずに野菜を味付けして、アルミカップの底にかつお節やすりごまを入れて水分を吸わせると美味しく出来上がり汁がこぼれる心配が少なくてすよ