

【副菜】
●ピーマンのかか煮
●ニンジングラッセ
●ブロッコリー
●金時豆
(常備菜より)

【主食】
ご飯約80gが目安

食べやすい大きさは、
1個約20g
最初は計りで計って適度な量を
覚えていきましょう！
※個人差があります。

タンパク質(卵・ハム・チーズ)
野菜(ニンジン・キュウリ・レタス・
ブロッコリー・トマト)も入っている
ので栄養価もあり、りんごの甘みも
入っていて果物もとれます。
ニンジンジャムで美味しくニンジン
を食べられれば、子どもの自覚にも
つながります。苦手なものを食べたときには
ちゃんと「食べられたね」と声をかけてあげましょうね。

3歳児用のお弁当(300ml)
お弁当箱の中身は、ごはんとおかずが1対1。
そしておかずの中も、主菜と副菜が1対1の1対2の割合

お弁当の彩り
赤・緑・黄・黒・白・茶が
おもしろい彩り

【主菜】
●ミートボール
(フリージングより)
●卵焼き

たまには気分を変えてパン食も



新入園のお子さんがいるママ必見！
手早く・彩りよく・食べやすく。お弁当づくりのコツ。

子どもが、食べられる量と
食べやすい大きさが大事！

新入園の子どもの場合は、慣れない園生活で緊張して過剰に心配するママも多いです。そんなママに「お弁当の時間は何より嬉しい時間です。お家で食べたいものが入っていること、子どもたちの笑顔がほっとするお時間でもあります。はじめはお弁当は、いつも食べているものが入っていること、子どもが「全部食べた」と完全食できた喜びを感じることがとても大切です。食べられる量は、3歳児なら約300gのお弁当箱が目安です。日ごろお家で食べている量をよく観察して、適度な量をお弁当箱に入れてあげてみてください。また、食べやすい大きさは、おにぎりなら約20gが目安です。おかずは「がたま」にするなど、おにぎりやフレンチ・ポテトでもとりやすくなります。子どもがお家で食べてきた「おにぎり」を食べたいおにぎりを入れてあげましょう。最初は、子どもの好きなものを入れてあげて、お弁当に慣れる工夫を試みましょう。

常備菜とフリージングの活用

常備菜とフリージングを活用すれば、忙しい朝のお弁当作りも、卵焼きとにぎりを作った後、お弁当箱に詰めるだけで、常備菜は、夕食のおかずと同じように活用できます。フリージングは小分けして冷凍するのがコツ。重湯は必ず一度加熱しましょう。汁気の多いものを入れる時は、とろろ昆布、かつお節などをカラザのように敷いておくことで、汁漏れ防止になります。



とっておきの常備菜のつくり方を教えます。

野菜のはちみつ漬け



【材料】
大根:250g/きゅうり:150g/人参:50g/セロリ:50g/⑤(塩):小さじ2/砂糖:大さじ2/はちみつ:大さじ1/酢:大さじ1
【作り方】
●野菜は皮をむいて小指の大きさにする
●⑤の調味料をまぜ合わせつけておく

ピーマンのかか煮



【材料】
ピーマン:4個/かつお節:ひとにぎり/★和風だれ(左レシビ参照):大さじ1/サラダ油:小さじ1
【作り方】
●ピーマンはたて半分に切り、種をとって縦切りにする
●サラダ油でピーマンを炒め、かつお節を加えさらに炒め、和風だれで味付けをする

アーモンドいりこ



【材料】
食べる煮干し:100g/アーモンドスライス:40g/いりこ:大さじ2/⑤(砂糖):大さじ2/しょうゆ・みりん・サラダ油・はちみつ:各大さじ1
【作り方】
●煮干しはレンジで約2分加熱、アーモンドスライスはトースターで約2分加熱
●⑤はレンジで約2分加熱、⑤が熱いうちに全部を混ぜ合わせる(やけどに注意)

★つくりおきしておくと便利なおかず



【作り方】
しょうゆ・みりん・酒・砂糖を、3:2:1:1の割合で瓶に作っておくと便利。

人参ジャム



【材料】
人参:500g/砂糖:200g/りんご:小1個(すりおろす)/梅干し:2個(煮こし)/片栗粉:大さじ1/水:大さじ1/レモン汁:1個分
【作り方】
●人参をすりおろす水でやわらかく煮る
●②をミキサーにかけ、(または煮こしする)
●③に②を加え、砂糖、りんご、梅干しを入れて10分くらい煮るまで煮る
●水溶き片栗粉を入れ、全体に火が通ったら火を止めて、レモン汁を加える

コーヒーチキン



【材料】
とりむね肉:2枚/インスタントコーヒー:大さじ1~2/水:2カップ/⑤(しょうゆ・酒・みりん・酢:各1/2カップ)
【作り方】
●水にインスタントコーヒーを入れて溶かす
●②を沸騰させ、鶏肉を入れてふたをする、沸騰したらごく弱火で30分おく
●⑤をひと煮立ちさせ熱いうちに②の鶏肉をつける、煮終ったら、冷蔵庫に入れ一晩おく
※鶏肉は、火が通りすぎると固くなるので気を付けましょう。

卵焼きのアレンジ



【材料】
乾大豆:半カップ/かつお節:25g/砂糖:大さじ2/しょうゆ:大さじ3~4/白りごま:50g/青のり:10g
【作り方】
●砂糖と醤油はあらかじめ混ぜておく
●大豆は洗って水気をきり、レンジで4分かける
●ミキサーにかけ粉にする(2分)
●かつお節はレンジで1分、取り出してやわらかくもみほぐす、その中に醤油、砂糖を混ぜ、レンジで2分(しっとり状態)
●②の大豆を加え、混ぜ、レンジで4分加熱する
●③のりを加えて、レンジで4分

こんな「おにぎり」もおいしい



【材料】
乾大豆:半カップ/かつお節:25g/砂糖:大さじ2/しょうゆ:大さじ3~4/白りごま:50g/青のり:10g
【作り方】
●砂糖と醤油はあらかじめ混ぜておく
●大豆は洗って水気をきり、レンジで4分かける
●ミキサーにかけ粉にする(2分)
●かつお節はレンジで1分、取り出してやわらかくもみほぐす、その中に醤油、砂糖を混ぜ、レンジで2分(しっとり状態)
●②の大豆を加え、混ぜ、レンジで4分加熱する
●③のりを加えて、レンジで4分

フリージングと常備菜があれば、朝はおにぎり、卵焼き！



山口友の会

山口友の会は現在51名の会員で活動しています。30代~90代の主婦が家事のこと、子育てのことなどを楽しく学んでいます。興味のある方はどなたでも参加できます。いつでもお待ちしております。

毎月、乳幼児を持つ母が集まり、子育てのことや、家事のことなどを学んでいます。4月は、
●生活リズムって何だろう？ ●幼児を待たせない食事作りのこと
を先輩ママから聞きます。参加費350円。申込みは、「山口友の会」TEL&FAX(083)923-5317です。また、6月には「お弁当の講習会」も予定しています。詳細はお問い合わせください。

▶今後の予定 4月21日(火)「シンプルライフの会」

「全国友の会」とは

1930年「婦人友の会」の読者の集まりとして生まれた団体です。年代をこえて、羽仁もと子著作集からその思想を学び、健全な家庭を作り、社会の進歩に役立ちたいと活動しています。現在、日本各地から海外まで187友の会があり、約2万人の会員がいます。衣・食・住・家計、子育てについて学びあい、家事や料理、家計の講習会、研究会も開催しています。



のぶこ
ママ

お弁当のおかずは4品入れるよう心がけていて、定番の卵焼きと、残り3品を肉系、芋、豆、青菜のいずれかが入るように前日の夕飯の時に作ります。今日のおかずは、鶏団子と、さつま芋の梅酒煮、人参しりしり、卵焼きです。簡単に手早く作るをモットーにしています。



みどり
ママ

年少の子どもはお箸やスプーンの使い方がきちんとなく、上手につかめなかったり、こぼしたりしますよね。子どもが食べやすいよう、中身を1つ1つ小さくかたまりにして作っています。今回は、クラスの人々と楽しく食べられるように、大好きなキャラクターの形にしてみました。



さおり
ママ

完食できるように、嫌いなものも食べられる、冷めてもおいしい、工夫をしながら作っています。好きなキャラクター弁当を作るときは、着色料を使わず、自然にある食材の色で作るよう心がけています。



ゆうこ
ママ

小5のお兄ちゃんが幼稚園の頃、食べてもらえなかったキャラ弁を、リベンジのつもりで挑戦しています。下の子には好評ですが、だんだん難しいリクエストが…。とはいえ、やはりお弁当はおいしく食べてもらえるのが一番です。



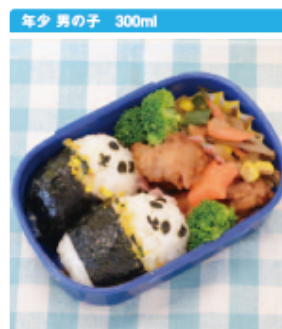
ひろみ
ママ

お箸が上手ではない子どものために、一口サイズにしたり、ピックを刺して食べやすくしています。開けたときに喜んでもらえるよう、リクエストを聞いて作ったり、忙しい朝に余裕が持てるよう、前日に下準備もしています。



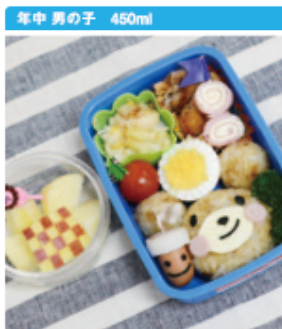
まゆ
ママ

お弁当を開けたとき、笑顔になってもらえるよう、大好きな「臨おむすび海苔」をアレンジしてパンダにしました。少食なので、詰める量には気をつけています。好きなものと嫌いなものを一緒に入れ、「キレイなものを食べたよー!」と言ってくれるとうれしいですね。



さき
ママ

フタを開けたときに、子どもが笑顔になってくれることを想像しながら、キレイな彩り、栄養バランス、可愛らしさにこだわって作っています。嫌いなものはいれませんが、お弁当だと食べてくれる食材もあるので、うまく取り入れるようにしています。



ちかこ
ママ

お家や園でお箸を使うことが多くなったきたのですが、まだまだ上手にいかないようです。お箸でつかみやすいよう、ご飯は細巻きに、おかずもお箸でつかめるサイズにしています。子どもが甘めの卵焼きが大好きなので、必ず入れてあげるようにしています。



ゆき
ママ

朝は忙しいので、前日の晩ご飯の時に弁当用におかずを取り分けています。季節ものやキャラクターなどのおにぎりを作ったり、彩りにも気をつけて、楽しく食べてもらえるようにしています。



じゅんこ
ママ

「1日30品目食べる」を目標に、色々な食材を栄養バランスを考え使うようにしています。お弁当だと家で食べてくれない野菜も食べてくれるので、野菜を多めに、楽しく食べられるよう彩り良く、食べきれる量を心がけています。前日の残り物を入れたり、アレンジして使うこともあります。



ゆうこ
ママ

主菜と副菜のバランスに気を付けながら、主食のご飯は食べやすいおむすびにしています。彩りはカラフルなカップやピックを使っていつも、お弁当がいまより必ず欠かしたものを入れたり、夏の暑い日には保冷剤と一緒に包んだりして気をつけています。



いくこ
ママ

お箸がまだ上手に使いえない子どものためにピックを使った食べやすいおかずと、お箸の練習になるおかずを入れました。朝は忙しいので、下ごしらえを前夜にします。ハムをサンドイッチ用の食パンで巻いてラップでキャンディー包みをし、一晩冷蔵庫で寝かせることでおいしく食べやすくなります。



先輩ママのお弁当を見せてください。



ともこ
ママ

日頃少食気味なので、食べきれる量に気をつけながら、楽しく、おいしく、無理なく食べられるようにメニューを考えています。「お弁当全部食べたよ!おいしかったよ!」の声を聞くと、新たなメニュー開発に力が入ります。