

頑張り過ぎない愛情ランチ ママの手作り幼稚園弁当



子どもが入園！成長がうれしい反面、お弁当づくりに頭を悩ませるママも多いのでは。そこで肩肘張らずに続けられるお弁当づくりのコツと大切なポイントをご紹介します。



まずは食べられること

幼稚園でのお弁当タイムは、母親の手を離れて集団の中で食事をする初めての時間。慣れるまでに時間がかかります。そこでまずは「食べられること」を第一に考えましょう。子どもはその日の気分により食べたり食べなかったりしますが、「口にすること」が最低ライン。そのため好きな物を必ず一品入れて。量や質、栄養バランスを意識するのは、ある程度食べられるようになってからで大丈夫です。

弁当箱のサイズは3～5歳の場合400mlが一般的。しかしこの数字にこだわり過ぎず、普段食べている量のご飯を入れて弁当箱の半分が埋まるぐらいのサイズを目安に選ぶといいでしょう。詰める量と内容のバランスは「主食3、野菜2、肉・魚・卵1」がベース。でも、お弁当づくりに慣れていないママは「こ



はんと野菜炒めと卵焼き」などそれぞれのジャンルが一品ずつ入っているお弁当から始めてみて。余裕が出てきたらおかずの種類を増やし、ボリュームとバランスを調べていくのが長続きのコツです。

手づかみサイズに

時間内に食べ切れるようにするには工夫が必要です。ご飯を詰めるだけでは、箸に慣れ

ていない子どもは食べるだけで一苦労。そこでどうしても食べられないときは手でつまめるように、ボール型に小さく丸めて並べるのも一つの方法です。おにぎりにする方法もありますが、子どもにとって海苔(のり)をかみ切るの大変な作業。全体を包むように貼るのは避けましょう。

おかずは食べやすい短冊サイズに。楊枝は先端を切り落として使えば危険が少なくなります。

夕飯をアレンジ

無理なくお弁当づくりを続けるには、前日からの準備が大切です。材料を切って密封容器に入れておくなどの下ごしらえで翌朝の調理時間を短縮できます。また晩のおかずをアレンジするのは効率的&経済的。しょうゆに漬けておいた刺身を竜田揚げにしたり、ハンバーグにチーズを掛けてトースターで焼いた

り。そして「同じ食材を違う味付けに」「同じ味付けを違う食材に」もキーワード。

揚げ物はミルクパンを「お弁当揚げ物専用」にしてみてもいい。小さい鍋なら油の量が少なく済み、短時間で温度が上がるので忙しい朝は助かります。油かすをすくってあげれば、次回はそのまま使えます。

蓋を開けたときに「わあ、きれい」と思わせることはとても大事。赤・黄・緑がそろってればおいしそうに見えます。あえ物など水分のあるものは汁もれを防ぐため水気をしっかり切って。すりごまやおかかなどをまぶすのもいいでしょう。また傷みを防ぐため、具材の熱が取れてから蓋をしてください。

頑張り過ぎると長続きしません。100点を取ろうと思わず、まず1品作ることから始めませんか。また子どもと同じお弁当を作り同じ時間に食べてみると、硬い、冷えるとおいしくないなどの状態がわかります。

実践編



おべんとづくり
やってみよう♪

※材料はすべて一人分

フライパン一つで 鮭の照り焼き弁当

●鮭の照り焼き

材料	作り方
生鮭(切り身) 1/2切れ	①鮭は2～3切れのそぎ切りにして漬け汁に入れる。
サラダ油 小さじ1/2	②フライパンにサラダ油を入れて汁気をきいた鮭を入れる。
漬け汁	③漬け汁も回し入れ、からめながら煮詰める。
しょうゆ 小さじ2/3	中火で両面を薄く色付く程度に焼く。
酒 小さじ1/3	
みりん 小さじ1/3	
しょうが汁 少々	

照り焼きは魚、鶏肉、豚肉...というように具材を変えれば違う印象に

●にんじんとタラコのバターソテー

材料	作り方
にんじん 20g	①にんじんを千切りにする(スライサーを使うと楽)。タラコは薄皮を取る。
タラコ 小さじ1	②フライパンに材料を全部入れて混ぜる。
バター 小さじ1/4	③中火でにんじんが柔らかくなるまで混ぜながら、炒め煮にする。
塩 少々	
水 大さじ1	

にんじんは大根やれんこんに、タラコはごまに替えてもOK



ミニトマトは手軽で色合いよく便利

●野菜とチーズのスティック

材料	作り方
きゅうり 1.5cm	①きゅうりは半月切り、チーズは4等分にする。トマトのヘタは取る。
チーズ 10g	②きゅうり、チーズ、トマトの順に楊枝に刺す。
ミニトマト 2個	

Cut 楊枝の先端はカットして安全に

●ボールライス

材料	作り方
ご飯 100g	①ご飯を3等分にして丸く握る。
海苔(5mm幅) 9本	②海苔を放射状に貼る。

海苔はかみ切れるように細く小さく

朝から揚げ物&レンジ使いのコツ ガーリックチキン弁当

●ガーリックチキン

材料	作り方
鶏肉 50g	①鶏肉に塩、ガーリックパウダーで下味を付ける。
塩 少々	②片栗粉をまぶし、170℃の油で揚げ。
ガーリックパウダー 少々	
片栗粉 適量	
サラダ油 適量	

揚げ物専用のミルクパンを用意すると早く揚げり、片付けいらず



●じゃがツナサラダ

材料	作り方
じゃがいも 1/3個	①じゃがいもは皮をむき1cm幅の半月切りにする。耐熱容器に入れてラップし、2～3分レンジにかける。柔らかくなったら熱いうちにつぶす。
きゅうり 2cm	②きゅうりは5mm角に切る。ツナ、コーンは水気を切る。
ツナ缶(水煮) 10g	③マヨネーズと牛乳を混ぜ合わせ、①②をあえる。
コーン 小さじ1	
マヨネーズ 小さじ2	
牛乳 小さじ1	

炒めるときはレンジを使うと簡単。材料を小さくするのもポイント

●れんこんの素揚げ

材料	作り方
れんこん 50g	①れんこんは皮をむき、1cm幅の半月切りにする。
ごま塩 小さじ1	②170℃の油で揚げ、ごま塩を振る。

●うず巻ご飯

材料	作り方
ごはん 100g	①海苔を半分に切り、縦長において半量のご飯を平らに乗せて巻く。これを2本作る。
海苔 1枚	②一口大に切る。

(取材協力 磐田市健康増進課)