

食事作り

お弁当 手軽に楽しく

お弁当作りここに気をつけて！

- ① 当日の朝に作りましょう。
- ② しっかり加熱調理しましょう。
- ③ いたみやすいものは避けましょう。
- ④ 生の肉や卵を扱う器具は、野菜や果物と別にしましょう。
卵や肉はサルモネラ菌やその他の細菌に汚染されていることも考えられるので、食中毒を防ぐためにも器具は別にしましょう。
- ⑤ 冷ましてから詰めてふたを閉めましょう。温かいと細菌を増やすことになります。



【お弁当大好き！子どもに人気のバランス弁当】食べもの文化編集部編（芽ばえ社）より

食中毒予防のポイント

初夏から初秋にかけて気温が25℃以上になると菌が増殖しやすくなるので、味つけを少し濃いめにするとよいでしょう。

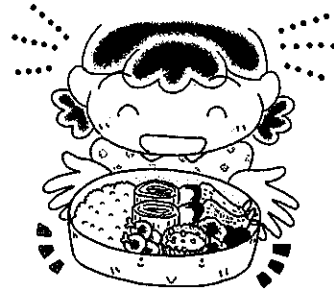
また、冷凍食品の揚げものを使うときは、中心温度に注意が必要です。表面はカラッと揚がっていても、中心部の温度が40℃前後だと死滅しない菌があります。中心部までしっかり火が通るよう加熱しましょう。



キャラ弁でなくても子どもは喜びます

最近のお弁当はカラフルでかわいく、キャラ弁なども流行っています。ですが、食事は日常的な営みの中にあり、生活が持続する中にお弁当があります。キャラ弁でなくても、子どもは大好きな人によってもらったお弁当はうれしいものです。あまりがんばりすぎる必要はありません。

子どもとコミュニケーションをとり合う気持ちで作る人の個性を出して、お弁当を作ってみてはいかがでしょうか。



鶏の照り煮弁当

子ども：1人分

- ごはん
ごはん……………140g
- ピーマンのきんぴら
ピーマン……………10g
にんじん……………10g
ちりめんじゃこ……3g
油……………1g
白ごま……………1g

- 鶏の照り煮
鶏肉……………40g
みりん、しょうゆ……各1g
サニーレタス……………適宜

【献立】
ごはん
鶏の照り煮
ピーマンのきんぴら

【作り方】

- ① 鶏肉は大きいままを用意する。
 - ② 鍋に鶏肉がかぶるくらいの水、みりん、しょうゆを入れ、①の鶏肉を入れ、中火でコトコト煮、途中でひっくり返しながらよく火を通す(20分くらい)。ひと口大に切る。
 - ③ サニーレタスをして、上に②のをせる。
- *前日に夕食の片付けをしながら作れます。よく冷めた方が、切りやすくなります。

【作り方】

- ① ピーマンはせん切りにする。
 - ② にんじんもせん切りにする。
 - ③ フライパンに油を入れ、にんじん、ピーマンを炒め、ちりめんじゃこも加えてよく炒める。最後に白ごまをふる。
- *味付けなしでOK！ 困った時のお助けメニューです。



【お弁当大好き！子どもに人気のバランス弁当】食べもの文化編集部編（芽ばえ社）より