

幼児のお弁当作りのポイント

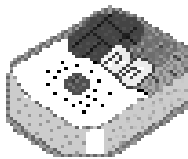
2012.4.20.町田友の会つぼみの集まり

お弁当作りの基本

- ①栄養のバランスがよい
- ②分量が適当である
- ③彩りがよく おいしそう
- ④味の調和がとれている
- ⑤献立に変化がある
- ⑥さめてもおいしい
- ⑦朝、短時間で用意ができる
- ⑧食中毒の心配がない

☆幼児のお弁当は

- ・食べきれぬ量を
- ・一口で食べられる大きさに丸めたり切ったりして詰める

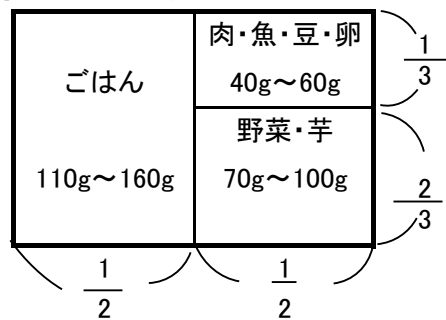


②年齢ごとの適当な分量を知る参考に

1～2才の子ども向け 200g～350g



3～5才の子ども向け 300g～450g



①友の会が考えた一日にとりたい食品の組み合わせ (廃棄量を除いた正味の目方 単位g)

年齢・性別	食品群	牛乳・乳製品		卵	肉魚	豆 大豆製品	野菜			果物	穀類	油脂	砂糖
		牛乳	チーズ				青菜	その他	芋				
1～2才	男	255		50	40	35	30	90	50	100	120	10	10
	女	(含チーズ5)											
3～5才	男	305		50	50	40	40	120	50	100	170	15	15
	女	(含チーズ5)											
30～49才	男	205		40	120	80	60	290	50	150	350	20	20
	女	(含チーズ5)											

③彩りよく・・・主菜の肉や魚は茶色っぽいものが多いので、副菜で彩りを。

赤	人参、赤ピーマン、トマト、ラディッシュ
黄	さつまいも、かぼちゃ、じゃが芋のカレー炒め、卵
緑	ほうれん草、小松菜、ピーマン、大根葉のふりかけ、アスパラ、しし唐、さやえんどう、インゲン、オクラ
茶	切り干大根、ぶどう豆、椎茸のつや煮、主菜の肉や魚
白	菊花かぶ、はすの甘酢、じゃが芋のソテー、主食のごはんやパン
黒	海藻類(ひじきの五目煮、昆布の佃煮)、プラムの紅茶煮、シイタケ、黒ゴマ