



令和 7 年 11 月 1 日
たじりエンゼル栄養士 能美

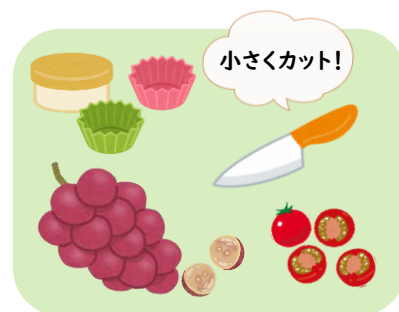
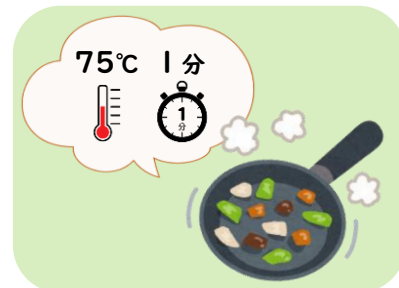
遠足の準備、特に「お弁当」は何を作ろうか悩ましいものです。食べやすさや栄養バランス、彩り、子どもの好き嫌いなど、考えることはたくさん。そこで今回は遠足に持たせるお弁当作りのポイントをご紹介します。

★お弁当作りのポイント

①食中毒を防ぐ

食中毒の大原則は「つけない」「ふやさない」「やっつける」。遠足のお弁当は、作ってから食べるまで時間が空いてしまうため、食中毒を防ぐには十分な注意が必要です。

- ・調理前に手をしっかり洗い、キッチンの清潔を保つ。
- ・食中毒の原因菌の多くは 75℃、1 分以上の加熱で死滅します。そのため、お弁当に入れる食材はしっかり加熱するようにしましょう。
- ・お弁当に水分は大敵！水分が多いものは傷みやすい上にお弁当箱の隙間から漏れてしまうなどのデメリットがあります。おかずや野菜、果物の汁気や水分はしっかり取り、水分が残しやすいトマトやイチゴのヘタも外しましょう。
- ・お弁当箱に詰める前にしっかり冷ましましょう。十分に食材を加熱しても、その粗熱をとらずに詰めてしまうと、食材の湯気が水滴となってお弁当箱の蓋に付着し、おかずが水っぽくなってしまいます。味が落ちてしまうだけでなく、食材を傷める要因となりますから気を付けましょう。



②おかずは食べやすい大きさにする

子どもは口や歯が小さく未熟なため、大人と同じように噛み切ることができません。子どもが食べやすい切り方や形を工夫しましょう。また、プチトマトやぶどう、うずらの卵などはそのままだと誤飲・誤嚥の可能性が高い食材です。特に 4 歳以下の子どもにはお弁当に詰める際にはカットするなど工夫しましょう。また、果物はカットすると水分が出てきやすいため、別容器に詰めたり、カップなどに入れるのもおすすめです。

③食べきれる量を入れる

子どもに合った適正量をお弁当箱に詰めましょう。食べきることは達成感を得て自信につながります。

④隙間なく詰める

ごはん→大きいおかず→小さいおかずの順に詰めましょう。隙間なく詰めることで、持ち運びの際もおかずの片寄りを防ぐことができます。

お弁当箱やお弁当袋の開け閉めは慣れていないと難しいものです。自分ひとりでできるか確認し、子どもが扱えるものを使用しましょう



★3 歳児でお箸の練習をします

お箸を上手に使うためには、お箸の練習をスタートさせる時期がポイント。離乳期の「手づかみ食べ」で手指、腕、口の協調運動ができれば、スプーン、フォークに進み、その後スプーンの鉛筆持ちができるようになってからお箸の練習をはじめるとスムーズに正しく使うことができます。



①薬指と中指の根本で一本のお箸を持ちます。(しっかりと固定する!)



②上のお箸を親指、人差し指、中指の三本で持ちます。



③中指と人差し指で、上のお箸だけを動かし、お箸を開いたり閉じたりして物を掴みます。

・お箸の練習は急がずゆっくり進めましょう

お箸の持ち方やサイコロ状に切ったスポンジをお箸でつまむ練習をします。指を固定するためのリングや、出っ張りがあるトレーニング箸（矯正箸、しつけ箸とも）を使っているご家庭もあるかと思いますが、普通のお箸を使う機会を増やしていただく。

- ・レベル 1 柔らかいスポンジ、丸めたティッシュなど
- ・レベル 2 小さく丸めたごはん、高野豆腐の煮物、ひと口大に切ったじゃがいもなど
- ・レベル 3 小さな豆類、うずら卵など



11 月 24 日は「和食の日」。エンゼルでは 21 日（金）におだしをたっぷり使った和食の給食をいただきます。