

◎ピクルス、ソーセージ、ゆで野菜、はんぺん、枝豆などをピックにさしていきます。
あともう一品、というとき便利です。



ウイナーソーセージのかざり

◎切り込みを入れて、お湯の中へ入れると、子どもの喜ぶ形になります

「はんぺんはゆでておくOK. つかえます」

<かにさん> <たこさん> <チュウリップ> <ひまわり>



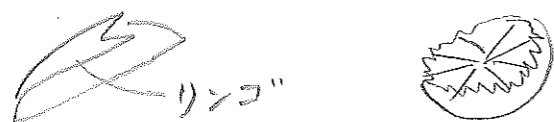
たまごのおかず

◎たまごやきやゆでたまごなど、たまごの黄色い色どりがかきれいです。

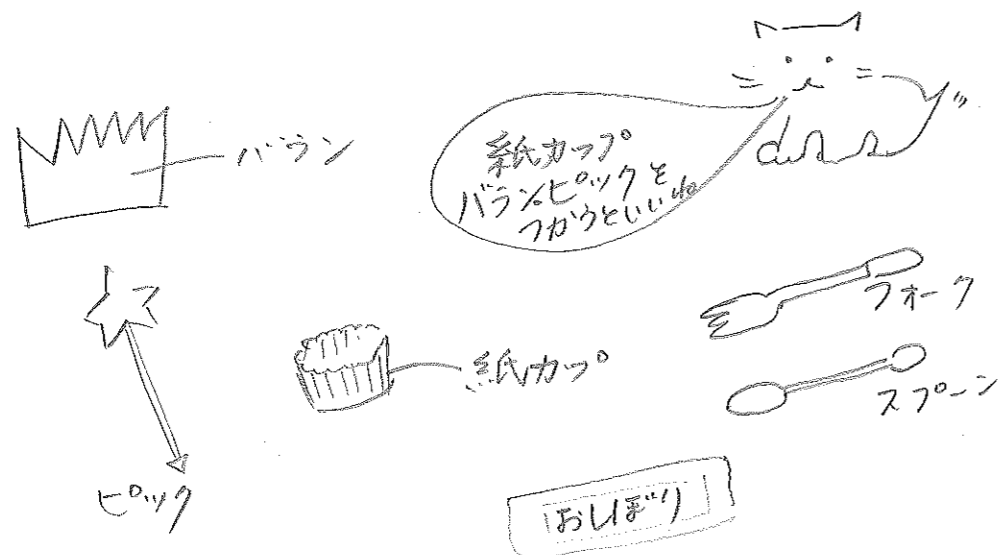


くだもの

◎リンゴ、ミカンなどをいろいろにいれましょう。



できあがりました。おべんとうばこに工夫していれましょう。
いれかたもたいせつ



こどもが よろこぶ

<てばやく・かんたん>な おべんとうづくり

日本のほとんどの学校では、遠足や運動会、校外学習のときにお弁当をもたせます。コンビニで買って持たせることもできますが、子どもは、お母さんの手作りのお弁当をとっても喜ぶます。ともだちとみせあって自慢することもありますから、できるだけお家の人がつくりましょう。

ちゅういすること

- ★ なまものは、できるだけさけ、なるべく火を通したものをいれましょう
- ★ きせつのお気温の変化に注意しましょう。夏場のサンドイッチなどはくさりやすいです。もし、持たせるならば、保冷剤をいれましょう。
- ★ ご飯、肉、やさい、くだものなど栄養のバランスを考えてつくりましょう。
- ★ 少しの工夫やアイデアでこどもはよろこびます。
- ★ たべやすい工夫をしましょう。

いろいろな おにぎりの にぎりかた

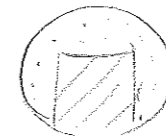
◎三角のおにぎり

<片手でご飯を持ち、もう片方の手「へ」の字にして三辺をととのえる>



◎丸のおにぎり

<ラップをしぼるようにするとごはんが丸くにぎれます>



「ごはんはふりかけを入れるとおいしいよ。」

◎たわらのおにぎり

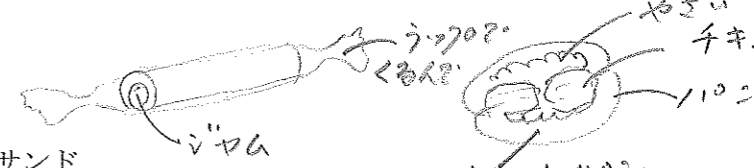
<片手でご飯をもち、片方の手を「コ」の字にするとたわらのかたちになります>



パンのサンド

◎ロールサンド

<ラップにパンをのせ、ジャムや卵などを入れてくるくる巻きます>



◎ホットドックサンド

<ロールパンにチキンナゲットや唐揚げをはさみます>

ピックのやさしい