

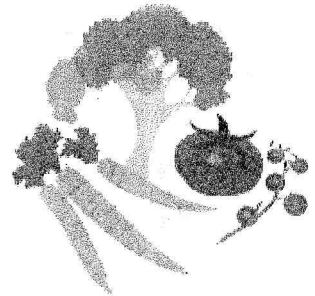
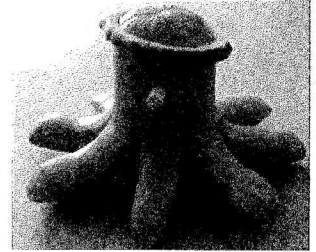
# お弁当について

～どんなお弁当を作っていますか？～

今年度も残すところ数日となりました。進級・卒園に向けての準備期間ですね。お弁当も子どもにとっては、ひとつの大きな思い出になっているはず。朝の忙しい時間のお弁当づくりにどんな工夫をされているか、アンケートの結果を紹介します。

## ★ Q1. 子どもがお気に入りのおかずは？ベストテン

- <1位> 玉子焼き（うずら）
- <2位> ハンバーグ・肉団子
- <3位> ウインナー
- <4位> 鶏肉唐揚げ
- <5位> ごぼう、さつまいも、かぼちゃ、ひじき こんにゃくなどの野菜煮つけ（炒め）
- <6位> ミニトマト・ブロッコリー
- <7位> エビフライ・コロケなど揚げ物
- <8位> スパゲティ・焼きそば
- <9位> チーズ（ハムチーズ）
- <10位> ポテトサラダ

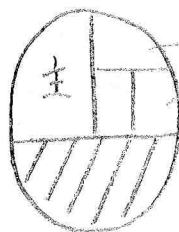


※玉子焼きが大人気でした。甘め派が多いようです。

## ★ Q2. 盛り付けなどくふうしていますか？

YES 66% / NO 34% という結果でした。

- ・おかずは、シリコンカップに入れてカラフルに！にんじんや芋など型抜きしてかわいく！空いた所は、一口チーズやミニトマトを入れる。
- ・赤、黄、緑と色どり良くなるようにいろいろな食材を入れる。（茶色ばかりにならないように）
- ・カップの色とおかずの色が一緒にならないようにする。同じ色の食材を隣り合わせにしない。
- ・かわいいピックにさして、食べやすいようにする。（100均にもかわいい物が売っています）
- ・のりを模様切りにして、ご飯やおにぎりにつける。おにぎりや、形のあるものには、目などをつける。仮面ライダーのキャラ弁！
- ・食べやすい大きさにする。（こぼさず取りやすいように）
- ・少量ずつ、いろいろなおかずを入れる。
- ・ご飯を型どる。（お箸で取りやすいようにご飯を型に入れる）
- ・遠足は、サンドイッチなど食べやすい物にする。



副菜

← 半分にごはん

時々おにぎり  
(顔をつけたり、動物型にしたり)