

お弁当づくり

栄養バランス・衛生面・時短を攻略しよう！！



幼児のお弁当



どんな基準で
お弁当箱選んでいますか？

3～5歳児のエネルギー推定必要量

女児：1250kcal/1日

男児：1300kcal/1日



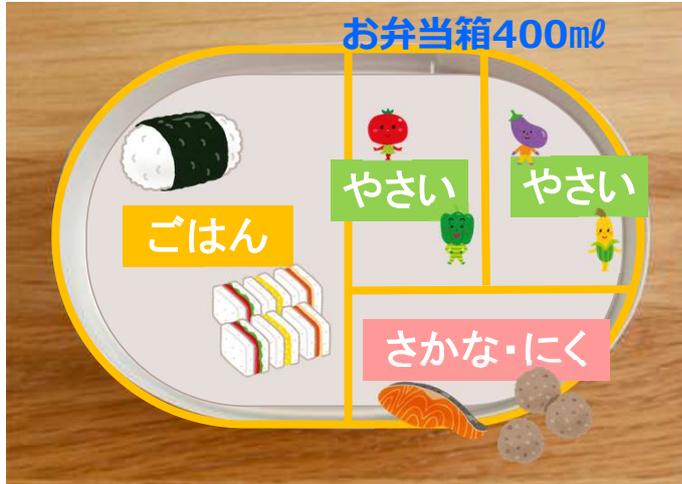
1食 400kcal ≡ お弁当箱400ml



* お弁当箱の大きさは目安です。

* 年齢に合わせて食べられる大きさを選択することも大切！
食べられることは、達成感を感じ、自信につながります。

バランスはたいせつ



参考: 安達己幸・針谷順子「3・1・2弁当箱法」より



①

のりごはん
えび
ウィンナー
うずらたまご

ごまごはん
からあげ
ブロッコリー
たまごやき
にんじんしりしり

②



③



おにぎり
にくだんご
さつまいも
コートマト



③



ごはん おにぎり
にくだんご さかな・にく
やさい さつまいも
コートマト



①

ごまごはん
からあげ
ブロッコリー
たまごやさ
にんじんしりしり



さつまいも煮



②

のりごはん
えび
ウィンナ
うずらたまご

かほむぎ
ブロッコリー



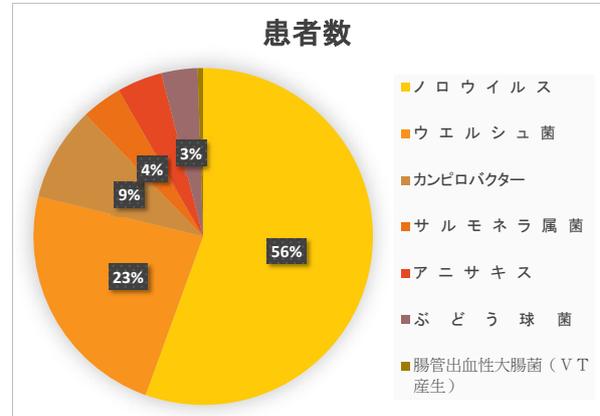
食中毒の基礎

食中毒は
命の危険があると考える

2021年度食中毒発生状況
(厚生労働省食中毒速報値より)

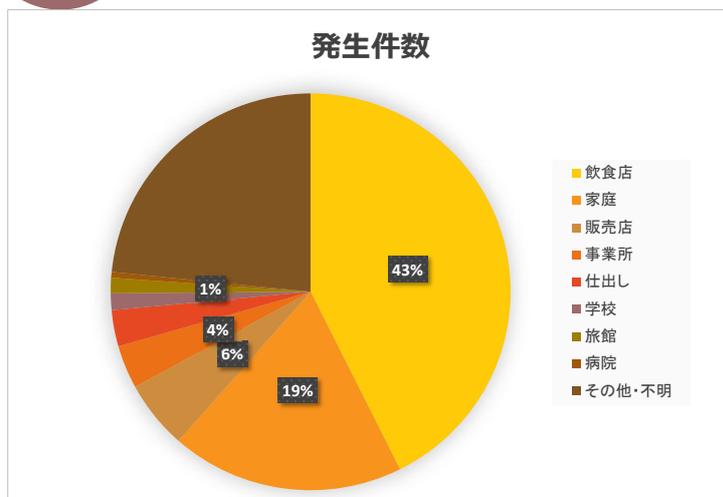
事件数としては

1位 アニサキス
2位 カンピロバクター
3位 ノロウイルス



注目

問題視が必要なことは発生場所



学校や病院で発生すると患者数が多いことから報道も大きくなるが

発生頻度としては飲食店や家庭が圧倒的に多いという結果

家庭でも危機管理が重要

特に2020年以降は社会環境の変化から大きな特徴がある

仕出しでの患者数 2019年度の5倍

※2019年 868人
2020年 4310人
2021年 2959人（速報値）



食中毒予防の3原則

「**つけない**」
ノロウィルスやカンピロバクターは
交差感染特に注意

手洗い・消毒

「**増やさない**」
芽胞生成菌の増殖抑制

低温保管・即時冷却

「**やっつける**」
75℃1分以上加熱
(ノロウィルスは85～90℃90秒以上)

?

お弁当の前日調理は？

食中毒予防の観点で考えると、常温（菌の至適温度）に数時間置かれるであろうお弁当に前日調理はハイリスク



**保冷剤とともに保管する
なるべく早く食べきる
生もの（果物やトマトなど）とは別容器
などの工夫も大切**

専門職の立場では
おすすめはしないが
各ご家庭の判断にゆだねる



だから時短テクで当日調理！

◆基本の形を考える

主菜 1品 + 副菜 2品

◆色合いを考える

主菜（茶色） + 副菜①（緑） + 副菜②（黄か赤）

◆食材が決まる

肉巻き（茶と緑）	+	きんぴら（茶）	+	かぼちゃ（黄）
鮭（赤）	+	ブロッコリー（緑）	+	さつまいも（黄）
鶏肉（茶）	+	ピーマンじゃこ（緑）	+	チーズトマト（赤）

主菜が多すぎ！！
にならないお弁当を
心がける
「お弁当」になるだけで
苦手なものが身近になる

目標は
20分