



サイズ、おかず、コツ、時間……



お弁当作りって実際どうなの？

台桜幼稚園では、週1回給食（※）の日があり、それ以外の日はお弁当を持参しています。

「お弁当作りって大変そうだなあ」「ちゃんとできるかな？」と

不安に思う方も少なくないのではないのでしょうか。

そこで、在園児の保護者にアンケート（17人回答）を取り、お弁当作りについてまとめてみました!!

給食かお弁当か、というのも幼稚園選びの重要なポイントですね。

この記事を通して、皆さんのお弁当作りに対する心配が減り、

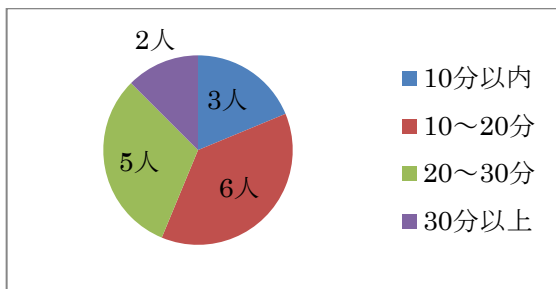
「なんか楽しそうかも」と思ってもらえると幸いです。

※給食業者からの宅配。詳細は今後「保護者の声」にアップする記事で紹介予定です

担当／台桜幼稚園 PTA Y.H

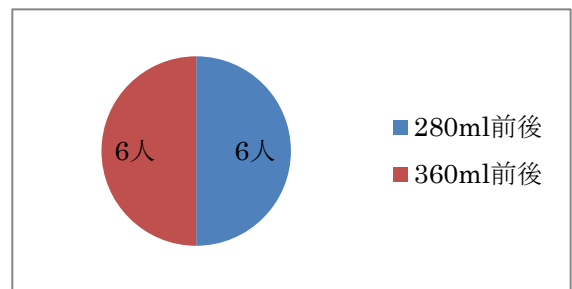
Q1. 毎朝のお弁当作り、かかる時間は？ （炊飯時間を除く）

A1.



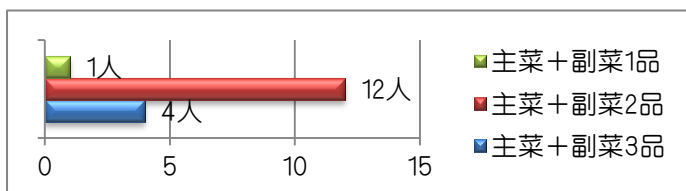
Q2. お弁当箱の大きさはどのくらい？

A2.



Q3. おかずは何品入れる？ （デザートは除く）

A3.



今年度、年少組は5月の連休明けからお弁当が始まりました。主食には、おにぎりはもちろん、サンドイッチや麺類を入れることも。デザートは原則としてフルーツを少量のみOKです。ちなみに園長先生によると「キャラ弁の人はあまりいない」そうです

Q4. お弁当作りをラクにする工夫は？

- A4.
- ・前もってメニューを決めておく
 - ・子どもが好きなメニューを日替わりで入れる
 - ・前日の夕食を多めに作る
 - ・作り置きしたおかずや下ごしらえしたものを冷凍しておく
 - ・冷凍食品を利用する
 - ・前夜に下準備をしておく



Q5. 食中毒予防のため、どんなことをしてる？

- A5.
- ・ 熱湯と酢でお弁当箱を消毒する
 - ・ 水気をしっかり切って詰める。汁気の少ないおかずを入れる
 - ・ 調味料として酢や梅干しを使う
 - ・ 箸を使っておかずを詰める。食材ごとに箸を使い分ける
 - ・ おにぎりはラップを使って握る
 - ・ 火を通さないもの（生野菜など）は入れない
 - ・ 練り物などそのまま食べられる食材も火を通してから入れる
 - ・ しっかりと冷ましてからフタをする
 - ・ 抗菌シートを入れる
 - ・ 夏場は保冷剤をお弁当袋に入れる。冷凍のまま入れられるおかず（枝豆など）はそのまま入れる



Q6. 子どもが「完食できた達成感」を得られるように、どんな工夫をしてる？

- A6.
- ・ 食べ切れる量を入れる
 - ・ 食べやすいように小さなおにぎりにしたり、おかずを一口大に切ったりする
 - ・ 食べ慣れたもの、好きなものを入れる
 - ・ 子どもがお弁当に慣れてきたら、苦手なものも入れてみて少しずつ挑戦できるようにする
 - ・ いつも同じ配置で詰めることで安心感を与える
 - ・ フルーツを入れて「最後のおたのしみ」を作る

私たちが園児の保護者も「はじめてのお弁当作り」はとても心配でした。

けれども、我が子が初めて完食してくれた日は感動！

それに小さなお弁当箱なので、実はそれほどたくさん作る必要がありません。

そんなこんなでお弁当が始まってしばらくすると、「案外大変じゃないな」ということに気づくのです。

最後に、私たち保護者が感じている**お弁当のメリット**をご紹介します。

- 何をどれだけ食べたかを把握できる
 - 子どもの成長や体調に合わせた量に調整できる
 - 保護者の基準を満たした安全な食材を食べさせることができる
 - 食べ慣れた家庭の味なので、安心して食べられる
 - 子どもが喜んでくれる
 - 子どもが完食できた経験を通して楽しい食事の時間を過ごせ、自信につながる
 - 親子のコミュニケーションにつながる
- （「おいしかった？」「今度あのおかずを入れて！」「苦手なあ野菜は食べた？」など）



給食の日の朝はたしかに余裕があって、登園準備はラク(笑)

でも、お弁当だからこそ味わえる楽しみや喜びは本当にたくさんあります。

親子がともに楽しく充実した幼稚園生活が送れるように、お弁当作りの際には
ここで紹介した工夫やコツも参考にいただければ幸いです。