

栄養士より  
(区役所3階34番)

浪速区敷津東1-4-20  
06-6647-9882

## 食育広場 ～お弁当もバランスよく～



新生活とともに、お子さんのお弁当作りがスタートした方も多いのではないのでしょうか。栄養バランスだけでなく、食べやすさにも気を配りましょう！

### お弁当の工夫



#### ◆栄養バランスを整える

主食（ごはん・パン類）：主菜（卵・肉・魚類）：副菜（野菜類）＝3：1：2

#### ◆偏食や小食の子

つめる量はやや控えめ、好きなものを中心にして、まずは食べきることを目標に！

#### ◆食べやすさに注目

ひと口大にしてピックに刺す。チーズをかけて焼く、卵やひき肉に混ぜて焼く、イモ類でまとめるなどして、食べやすい形のおかずにする。

カルシウムたっぷり！

お弁当にもおやつにも♪

#### 彩りおにぎり

【材料（おにぎり小 2つ分）】

- ごはん100g
- ブロッコリー20g（茹で）
- さくらえび大さじ1
- 粉チーズ小さじ1

【作り方】

1. ブロッコリーは1cm程度に切る。
2. 全ての材料を混ぜ合わせる。
3. ラップを広げ、2等分にしたごはんを丸める。

