キッズバランス弁当

子供達が**笑顔**で食事をする姿は,周りを**幸せ**にしますね。

子供を笑顔にする,このおべんとうの工夫は…

動きが活発な小学生に摂って欲しい**たんぱく質**は,脂肪の少ないささみのハンバーグからしっかりと取ることができます。**さつま芋や玉葱の甘み**も加わり,とてもおいしく食べられます。

卵の黄身とかぼちゃを合わせたゆで卵のアレンジは見た目も鮮やかで食欲をそそります。

ブロッコリー＆ヨーグルトの組み合わせも,新しい感覚で**塩を使わない野菜の食べ方**の一例としておすすめです。

献立名

- とうもろこしご飯
- 鶏の胸肉酒蒸し焼き鳥
- さつま芋人参バーグ
- ハムとほうれん草の海老生春巻き
- かぼちゃ卵
- ブロッコリーと
ヨーグルトブルーベリー

対象：小学生低学年8歳男子

食育

子ども達の「食べる」を育む

関心を持って食べる

バランスよく食べる

よく噛んで食べる

子供達の食べることへの関心はいろいろな分野からアプローチできます。

◎料理をすること（誰かに食べてもらえる喜びや調理による食材の変化を知ること）

◎野菜などを育てること

◎食べ物を選ぶこと（栄養バランスや地産地消など）

◎成長や体調回復につながること

- 子供の個性や年齢,性別等を考慮してその子自身の心をつかんで,より広く深く食べ物への関心を育ててあげましょう。
- きっかけは食べることですが,おいしいねと言ってもらえたり,大きくなったねと褒めてもらえたりといった人に喜んでもらう機会は,子供の人間性の発達にも重要な経験になります。

茨城県
茨城県立健康プラザ
（公財）茨城県総合健診協会

キッズバランス弁当 レシピ（1人分）

とうもろこしご飯

■飯 140g　■とうもろこし 6g　■パセリ粉 少々

①ご飯を炊き,ゆでとうもろこしとパセリ粉を散らす。

鶏の胸肉酒蒸し焼き鳥

■鶏むね肉皮なし 20g　■ミニトマト 10g　■A｛醤油 1g／みりん 1g／酒 1g｝
■赤ピーマン 0.5g　■京菜 1g　■パセリ 0.5g

①鶏肉を10g程度に切り分けて蒸し，Aの調味料をからめたら焼く（バーナーで炙るのも可）。
②鶏肉･ミニトマト･鶏肉の順に串に刺し,マヨネーズをつけてパセリ粉を振る。
京菜と刻んだ赤ピーマンを彩りに添える。

さつま芋人参バーグ

■さつま芋 27g　■ささみ 30g　■ソース 2g　■A｛塩 0.1g／コンソメ 0.2g／小麦粉 0.2g｝
■人参 15g　■玉ねぎ 10g　■油 1g

①さつま芋を蒸して潰し,玉ねぎのみじん切りを油で炒める。
②①とささみの挽肉,すりおろした人参,Aの調味料を混ぜ込む。
③小判形に成形し,しっかり蒸して火を通したら,グリル･バーナー等で焼き目を付ける。
④ソースをかける。

ハムとほうれん草の海老生春巻き

■ロースハム 7g　■ツナ 7g　■ほうれん草 35g　■海老 7g　■マヨネーズ 3.5g　■生春巻きの皮 2g

①ほうれん草を株のままゆで,生春巻きの皮の長さに合わせて切る。
②生春巻きの皮でロースハム･ツナ･①のほうれん草･ゆでた海老･マヨネーズを巻く。食べやすく切る。

かぼちゃ卵

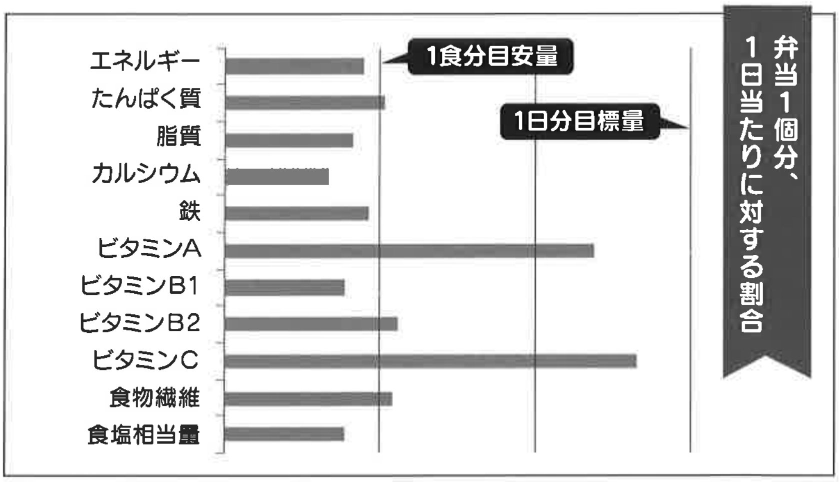
■かぼちゃ 20g　■卵 32g　■ダイスチーズ 10g　■ごま 0.1g

①ゆで卵を作る。かぼちゃは蒸す。
②ゆで卵を王冠型に切り,黄身を取出し,かぼちゃ･チーズを混ぜ,白身に詰める。
③仕上げにごまを振る。

ブロッコリーとヨーグルトブルーベリー

■ブロッコリー 10g　■ヨーグルト 4g　■ブルーベリージャム 2g

①ゆでたブロッコリーにヨーグルトとブルーベリージャムをかける。

弁当の栄養価：小学生低学年8歳男子 身体活動II

エネルギー	555 kcal
たんぱく質	28.3 g
脂質	13.7 g
カルシウム	148 mg
鉄	2.5 mg
ビタミンA	395 μg
ビタミンB1	0.26 mg
ビタミンB2	0.41 mg
ビタミンC	53 mg
食物繊維	4.3 g
食塩相当量	1.4 g