

# さくら・キッチン

過ごしやすい季節になってきました。遠足や運動会でお弁当を作る日も多いのではないのでしょうか？  
今回はそんな【お弁当】についてのお話です。

## 10月号



### 彩り

なんだか色が似ているものばかり・・・

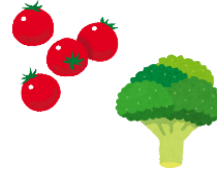
おかずを少し  
変えてみると・・・

緑があるだけで、  
彩りよく見えますね！

色がきれいで美味しそう！

### バランス

ついつい子ども達の好きなものばかりに偏りがちなお弁当・・・  
お弁当でも栄養のバランスは気にしたいところです。  
**彩りのよいお弁当**は栄養バランスも整いやすいものです。  
お肉やお魚ばかりではなく、野菜も入れてあげてくださいね！



ブロッコリーやプチトマトなどは  
お弁当でも大活躍！

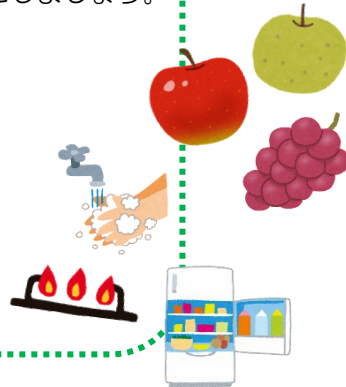
### 食中毒予防

日中はまだまだ暑いので、食中毒には気をつけるようにしましょう。

【予防のためには】

- 調理前やお弁当をつめる際は手洗いをきちんとする
- しっかり加熱する
- 温かいものは冷ましてから入れる
- しっかり水気を切る
- 果物は別の容器に入れる

果物や野菜などの水分がつくと  
食中毒の原因に・・・！  
しっかり水気は切って、果物類は別の容器に  
入れるようにしましょう。



お弁当の包みやフォークの根元、  
お箸箱の隅などは汚れがつきやすい・たまりやすいものです。  
毎日子どもが使うものなので、清潔に保ちたいですね☆  
汚れていないかチェックしてみましょう！

朝早くからのお弁当の準備は大変ですよ。  
前日の夜に野菜だけ茹でておいたり、手作りのものと  
冷凍食品なども組み合わせるなど、出来そうなことから  
はじめてみましょう。