**＜アンケート編＞**

**知っていて得するお弁当の作り方**

**お**

**弁当作りには，戸惑うことがよくあります。実際に作る前に先輩ママたちの意見や実践を参考にしましょう。お弁当に関するアンケートを読者の先輩ママたちにこたえてもらったところ以下のようになりました。お弁当は毎朝どれくらいの時間をかけてつくるのですか？**

**１５分のスピード派もいて前日のおかずを上手に使っているようですね。１時間以上ともなると，お弁当作りが苦痛になりそう。(-\_-;)ウーン。**

|  |  |
| --- | --- |
| １位 | おかずが同じだ |
| ２位 | **好き嫌いが多くて困る** |
| ３位 | **弁当箱が小さすぎて詰めにくい** |
| ４位 | **彩がよくできない** |
| ５位 | **野菜を食べてくれない** |

**い**

**つもお弁当を作るときはどんなことでなやんでいるのですか？**

**＜基礎知識編＞**

|  |  |
| --- | --- |
| 赤 | ニンジン，トマト，えび，梅干し… |
| 黄 | **卵，かぼちゃ，チーズ，ミカン…** |
| 緑 | **ほうれんそう，ブロッコリー…** |
| 茶 | **肉，魚，煮物…** |
| 黒 | **のり，わかめ，豆，ゴマ…** |

**し**

**っていましたか？見た目も栄養のバランスも色のバランスが大切なこと。栄養と色は密接な関係があり，赤・黄・緑・茶・黒の５色を入れるようにすると，栄養のバランスも良いお弁当がつくれます。**

**い**

**たみにくい工夫をしましょう。ごはんやおかずは冷やしてから詰めます。またハムや前日のおかずは火を通してから詰めます。それから水分が多いと傷みの原因となるので煮物などは汁気を切ってから詰めます。最後にケチャップよりも味噌や醤油味の方が冷めてもおいしいのでおすすめです。(^^♪**