

# 頑張りすぎなくていい！ぶきっちょでもできる！ ママの愛情がつまった「園児べんとう」の作り方教えます 『はじめてママのためのきほんの園児べんとう』

2017年1月12日（木）発売



本書は、おべんとう作り初心者でも、ぶきっちょでも、おいしく簡単に、かわいいおべんとうができるように、様々な工夫がつまった「園児べんとう」の基本と作り方がわかる一冊。

初めてママやパパと離れ、慣れない環境でおべんとうを食べる園児たちの不安もやわらげ、「おいしかったよ！」の声が聞こえる50品以上のおべんとう例と、70品以上のおかずや主食例をご紹介します。

## 『はじめてママのためのきほんの園児べんとう』

主婦の友社・編 定価：本体980円+税 発売日：2017/1/12  
ISBN：978-4-07-420417-5 仕様：AB判 112ページ

### ●こどもべんとうの基本の「き」がわかる！

初めてだと「メニューは？」「量は？」「詰め方は？」とわからないことだらけ。例えば、こんな基本教えます。

### 「主食+おかず2品でOK！」

園児べんとうは、実は主食のごはんやパンに主菜となる肉や魚のおかずと、副菜の野菜おかずが各1品あれば大丈夫。慣れないうちは苦手なおかずを避け、全部食べきることを目標に。主食は食べやすいおにぎりからスタートするのがおすすめ。



### 「使いやすいおべんとう箱は、ふたをかぶせるタイプ」

入園したての年少さんには、ふたの開け閉めが簡単なかぶせるタイプがおすすめ。密封タイプだと、開け閉めに力が必要で、お子さんがあせったり、こぼしてしまうこともあり。



### ●悩まなくていい！「おべんとう1か月カレンダー」

初心者は、毎日の献立にもひと苦労します。簡単にできて、子どもが喜ぶ味のおべんとうをカレンダー形式で紹介しているので、「あした何作ろう？」と悩む心配なし。

また、各おべんとうには「手で食べやすい」「少食さんに」「野菜嫌いさんに」など、マークをつけてそれぞれにあわせて選ぶことができます。



### ●気になるおべんとうの「安心」「安全」。対策方法もしっかりと



(左) 抗菌や防霉作用があるスパイスがブレンドされたカレー粉とめんつゆで味つけた「流れ星のカレースパゲッティおべんとう」  
(右) 菌の増殖を抑える働きがあり、おべんとうの傷み防止にも効果的なお酢。甘酢いためやすめしその他、チャーハンやハンバーグなどに少量くわえるのも有効。「かじきの甘酢いためべんとう」

### ●時短テク満載、各レシピにはダンドリ（段取り）表つき

前日準備すること、当日にやることの順番がひと目でわかるように工夫したダンドリ表を見ながら作れば、朝にあわてず、時短調理が可能です。

