

幼児のお弁当

はじめに

例年のことですが、お弁当の始まったばかりのころには満艦飾の観を呈した幼児のお弁当も、月を経るに従って風船がしぼむようにしりきれとんぼになってきます。一年中、ある水準を保ったお弁当を作り続けることは大変努力のいることです。

年のはじめに当り、子どもの心身の健康を祈り、お弁当の原点にもどって再考してみるのも意義あることでしょう。

いったい、お弁当はなんのためにあるのでしょうか。もちろん、その第一義は栄養補給にあります。幼児の場合はその他、お弁当をみんなと一緒に楽しく、同じ歩調で食べることにより、ともかく人手を借りずに自分のことを始末し、自主独立を培う第

一步となることにも大きな意味があります。

したがってお弁当は栄養のことを考えると同時に、他の子どものお弁当とのバランス、その子どもの日常に即した食事の量、食べやすさの工夫などが考慮されることが必要でしょう。

お弁当と栄養

お弁当といっても特別のものを詰めるわけではなく、ふだん食べているものが主体です。一日の食事の関連のなかで作られるのがもっとも無理がなくてよい弁当作りを長続きさせるコツですから、まず子どもにとって一日にどの位の栄養を必要とするかを確かめておきましょう。

表1は、五歳児の一日に必要な栄養量をあらわしたものです。

小
林
ト
ミ



表 I 日本人の栄養所要量 (昭和50年目標)

年齢	性別	熱量 (Cal)	たん白質 (g)	カルシウム (g)	ビ タ ミ ン			
					A (i.u)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C (mg)
5 歳	男	1,600	50	0.4	1,500	0.7	0.8	40
	女	1,450	45	0.4	1,500	0.6	0.7	40

(厚生省栄養審議会)

大人に比べて幼児は成長が活発に行われているので、からだが小さいわりに多くの栄養をとるのが特徴です。たとえば、熱量だけを見ても、大人で体重1kgに対して40カロリーのところが、幼児では90~100カロリーの倍以上にもなります。このことから、子どもには十分な栄養を与えなければならないことは理解できません。

しかし、栄養所要量はわかっているても、毎日の食事作りとはなかなか結びつきにくいものですから、それを満たすためには、何をどれだけ食べればよいのかを食品で覚えておく、と実務的に役に立ちます。

表IIは、幼児にとらせたい一日の食品を四つのグループに分けて表わしたものです。

四つの食品群の特徴とめやすは次

表II 幼児一日の四つの食品群 (香川綾案) 17.5点 (1400カロリー) の組み合わせ

性別 年齢	食品群		1群 (4)	2群 (1.6)	3群 (1.9)		4群 (10)				
	乳 卵	魚、豆、大豆製品	(g)	(g) (肉)	緑黄色野菜	淡色野菜	芋類	穀 砂 油			
5 歳	男	400 50	60 50	60	100	60	150	180 20 20			
	女	400 50	60 50	60	100	60	150	130 20 20			
成人		250 50	120 80	100	200	100	200	250 20 25			
主な食品		牛乳、脱脂粉乳、チーズ	鶏卵、うずら、あひるの卵	魚介類、獣鳥肉、レバー	大豆、大豆製品、あずき	小松菜、パセリ、ピーマン、ほうれん草	さやえんどう、白菜、もやし、かぶ、なす、キャベツ、玉ねぎ、きゅうり	さつまい、じゃが芋	ご飯、めん、パン、もち	菓子類も含む	バター、ラード、植物油

注 1点80カロリーとする

1群 良質のたん白質とカルシウム、その他を含み、子どもに
のようになります。

は特に大切で欠かすことのできない食品です。牛乳約二本と鶏卵一個、チーズ一切れ位の見当になります。脱脂粉乳やうずらの卵を用いてもよいでしょう。脱脂粉乳は大きじ三杯でほぼ牛乳一本分（ただし脂肪は除く）うずら卵は五個で鶏卵一個に相当します。

2群 魚、肉、豆、豆製品などたん白質源となるグループで、

子どもには特に動物性たん白質が必要です。肉のめやすは、たとえば、鶏のひな肉で小切切れ、魚はあじで½尾、豆はとうふで½丁と甘みそ大きじ½杯位が使いやすい分量となります。

3群 からだの働きを円滑にするミネラルやビタミンを多く含みます。またアルカリ性食品なので体液を中和する役目も果たします。このグループは野菜とくだものですが、野菜は緑黄色野菜と淡色野菜、芋類とにわかれ、緑黄色野菜はカロチンとビタミンCを豊富に含みます。にんじんで小½本位、ほうれん草では約三株に当たります。淡色野菜は、きゅうりで中一本キャベツも中一枚位です。芋はビタミンCをたくさん含みます。また芋のビタミンCは熱にあってもこわれにくい利点があります。じゃがいもで½個位です。くだものはりんごで小一個、みかんなら中½個の見当です。

4群 穀物、砂糖、油脂のグループで熱量源となるものです。

女の子より男の子の方が穀物の量がやや多くなりますが、おおよ

そご飯が茶碗に二・五杯と食パン小二枚、砂糖大きじ二・五杯、バター大きじ一杯弱と植物油小さじ二杯強となります。

以上の食品を朝食に20%昼食35%におやつに15%夕食に30%位ずつに割るとほぼ生理に即したよい配分になるのですが、お弁当には一日分の½を詰めるといった計算の方が簡単に実用に向きます。

お弁当箱の選び方

小さい子どもが持ちこぶお弁当箱は、軽くて、こわれにくくまた衛生的に取り扱えるものとして材質はアルマイト製が一番よいでしょう。形はできるだけ単純なものの方が長く清潔に使えて、また飽きもきません。容器の大きさは、ごはんとおかずを一緒に詰められるもので、水二カップが入る位のが最適です。

お弁当作りのコツ

どんなに苦心して作ったお弁当でも、子どもが喜んで食べない場合は骨折り損になってしまいます。おいしくていつもお弁当箱がカラッポになってしまうようなお弁当作りとは、いったいどんな条件がそろわなければならないものなのでしょうか、以下項目をあげてそのポイントを考えてみましょう。

色 子どもはよく色で食べると申しますが、お弁当のふたをあけてまず目に入るのは色、どりです。色のきれいな配合のお弁当は、また、自然に食品の配合もよくなるので栄養的にもかなくなっています。卵の黄色と白、肉の茶、菜の緑、にんじんの赤、のりの黒といったふうに食品群がきれいに揃い、しかも色が美しく盛られることになるからです。でも行き過ぎて色をあくどい色素を使った既製食品に求めたり、食べられない飾りを添えたりすることはいけません。

味 たとえ、子ども向きの味つけでも甘いものだけの羅列でなく、甘いもの、からいものをバランスよく組み合わせましょう。また、大人のように酢のもののような酸味はあまり欲しがりませんが、やわらかい味のサラダやみかん、りんご、苺などのもやなくだものは好みますので、これらを食べやすい形にして添えるなどして酸味も適当に取り合えます。

味つけは、お弁当のおかずでも普通か、やや濃いめのていどに止めましょう。ご飯の分量が少ないので、おかずの味が濃いと食べられなくなります。全体が淡白なものばかりで味がぼやけてしまうような場合は、濃い味つけのものをほんのひと箸添えて味をひきしめるようにします。

舌ざわり 幼児は水けを好みますので、パサパサと乾いたお弁

当は適しません。しっとりとした感じに仕上げましょう。また、調理法も煮る、焼く、揚げる、蒸す、あえるなどを上手に組み合わせ、同じ触感や舌ざわりにならないように考慮します。

調理のヒント 忙しい朝に手早くお弁当を作るためには、前夜の一品を生かしましょう。たとえばハンバーグのとき、小型のものも一緒に作っておいて翌朝煮る。すぎ焼きの肉は少量とり分けておき、ソテーしてケチャップ味に、ほうれん草の一部もあらかじめ残してごまあえに利用するといった具合です。また冷凍食品の利用も大変便利です。計画的に前夜のうちに冷蔵庫内で解凍した方がよいもの、また火を通しながら解凍するものなどを使い分けます。自家製のシューマイ、フライ、コロッケ、ミートソース、ゆでただけのミックス野菜、ほうれん草などは重宝します。

お弁当のつめ方

お弁当のおいしさに先立ってもっと大切なことは衛生の問題です。お弁当が腐敗して食中毒をおこしたりすることのないようにしましょう。暖かいものはさましてから詰め、肉や魚の生焼け、生煮えを詰めてはいけません。ソーセージやかまぼこもよく使いますが、必ず熱をとおします。白あえはくさりやすいものですから避けた方がよいでしょう。次に移り香は不快なものですから、

