



わたしの親子くらし

春は遠足や学童などでお弁当を作る機会が増えますね。子どもからリクエストの多いお弁当を、みんなに聞いてみました！お弁当作りの参考にしてみてください。

※12月3日買い物アンケートより。
※かっこ内は(ハンドルネーム/子どもの学年)です。

また作って!

小学生が食べたいお弁当♪

ごはん



不動の人気! / 唐揚げ弁当

お弁当には「**かならず唐揚げを入れて!**」と言われます。(SAKAさん/小4)

やっぱり唐揚げは最強だっ!

自然解凍だから、ぱっと作れる



唐揚げが入っていると喜ぶ♪ (junko.yさん/小5)

テンションがあがる♪

オムライス弁当



パパが作ったバターをきかせたものがお気に入りです。「毎日これがいい!!」と懇願していました(笑)。(kuri2さん/小5)

ボリューム満点のオムライス弁当は喜びます!(あいりっしゅさん/中1)

パン

サンドイッチ弁当



この甘さ、くせになるんだよね

おすすめ! 「金谷ホテルピーナツクリーム」



ピーナツクリームサンドは、まるで市販品みたいで、これがお弁当だとウキウキするそう♪ (アッキーさん/小1)

麺

焼きそば弁当



大好きな焼きそばがお弁当で大満足!(ばるかよさん/小5)

パスタ弁当

麺って、友だちにうらやましがられるの♪

塾で食べるお弁当にパスタをリクエストされます。おいしく食べてもらえるよう、保温機能付きのお弁当箱で。(ましゅまるさん/小4、小5)

その他



がんばった日に入っているとうれしい♪

フルーツ弁当

フルーツ多めのお弁当は喜びます。2段のお弁当箱のごはんの段はすべてフルーツ! 別におにぎりを持たせませう。(山田太郎さん/小4)

おにぎりの具 選手権!

ツナマヨ

大好きなツナとマヨネーズの組み合わせ、嫌いな人いるのってくらいわが家では大人気(笑)。(ちゅまさん/小5)



サッカーの試合のときは「わたしポーク」か、ウイナーおにぎりを指定されます。(かずまさん/小4)

わたしポーク



ミートボール

学校の遠足で「お弁当はおにぎりのみ」と指定があり、試してみました。それから大のお気に入り♪(バンダコバンダコさん/小1)



肉巻き

持たせたら大喜び! ほかに子にも「いいなー」と言われたみたい。(なすびさん/小3)

塩むすび

いろんなおにぎりを入れてって言われますが、でも意外とただの塩むすびも好き!(21さん/小1)



パパッと完成 お助けの1品♪



「サラダフレーク」

アレンジがしやすい
サラダフレークは
常備決定!

「サラダフレーク」は、とっさのときに便利♪ 卵焼きやあえものなど幅広く使えます。素揚げするだけでもおいしい♪

(ヨーヨーさん/小1、小4)



「大阪生まれのま〜るしたこ焼き」

たこ焼きひとつで、
お弁当が超楽しくなる!

すき間をうめるのにもぴったり! 子どももびっくりしていました(笑)。(サンライズ瀬戸さん/小2)



「直火炒めチャーハン(産直米)」

ごはんを炊き忘れても、
これがあれば!

パルシステムの産直米を使ったチャーハンは、お弁当に入れてほしいと必ずリクエストしてきます。さめてもおいしいのがいいみたい。(あひるさん/小5)



「厚切りパイナップル」



生のフルーツがなくても、
フルーツ缶詰があれば
デザートまで完璧

缶詰のフルーツを冷凍したデザートは喜びます♪(えりりんごんさん/小4)

気になるお弁当グッズ 使ってみた感想を教えてください

保温スープ
ジャーも人気



保温弁当

塾にお弁当を持っていくようになったので。温かいものが食べられるし、なにより汁物があるのがよいそうです。(mahaloさん/小学生)



さめても
ごはんが
おいしい

わっぱ

わっぱを使っています! 弁当がおいしいままだし、見た目もステキ♪(まかちゃんさん/小1)

洗って使えて
エコ

シリコン
カップ

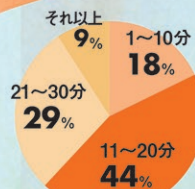
動物や花型のカラフルなシリコンカップを愛用。キャラ弁まで頑張らなくても、かわくなりますよ♪(みさほるママさん/小1)

ワックスペーパー

季節に合う柄もたくさんあっていい。(はるママあっちゃんさん/小3)

おかずの
仕切りに。
使うだけで
華やか!

お弁当を作る時間ってどのくらい?



朝の限られた時間のなかでのお弁当作り、大変ですよ。作る時間で一番多かったのは、11~20分でした。10分くらいという方も意外と多く、できるだけ短い時間で作れるよう、みなさんいろいろ工夫をしているようです。

※有効回答数136名

わが家の時短の工夫

前日のおかずが少し残ったら、取っておく。お弁当のすき間を埋めたり、アレンジしたりして、立派な1品に!(smilemileさん/小2、小5)

前日に入れるものは決めておく。米と一っしょに、いもを入れて、ふかしたりしています。(ヒロシマコさん/小4)

おにぎりは、週末に作り置きし冷凍保存!(nmさん/高校生)

・ INFORMATION ・

ベビー・キッズ向け『わたしの親子くらし』は、オプションカタログ『yumyum』に月に1回掲載中!【登録方法】注文用紙の場合は、裏面の「オプション登録欄」に記入を、インターネット注文の場合は「Myメニュー」内の「組合員情報・設定」から登録できます。
※配付停止はこちら・190845

今回は4月2回

「みんなに教えたい! パルシステムのパンまつり」

小学生が大好きなパルシステムのパンを聞きました。お気に入りのポイントや簡単アレンジも紹介。新学期からの朝食のヒントにしてみてください。

バックナンバーも見られます

これまでの『わたしの親子くらし』誌面をwebにすべて掲載しています。

バックナンバーはこちら ▶

