



くだものは お弁当のお楽しみ



「果物は積極的に食べさせたいけれど、つい出すタイミングを逃してしまう」「もっと喜んで食べてもらえる方法はないかな？」というお母さまお父さまも多いですね。毎日のお弁当に取り入れやすく、お子さま大喜びのアイデアをご紹介します！

忙しい朝でも楽ちん！

冷凍フルーツ

おいしい果物が手に入ったときにまとめて冷凍保存。当日はお弁当箱に入れるだけ！自然解凍され、お弁当の時間には食べ頃になっています。



冷凍しやすい果物

- ・柑橘類
- ・ブドウ
- ・メロン
- ・パイナップル など

見た目も華やか！

寒天寄せ

果物の汁気を閉じ込めてくれる寒天寄せは、お弁当にぴったり。お弁当用カップにカットした果物を入れ、粉寒天と砂糖を煮溶かして粗熱をとった液を注ぎ、固まるのを待つだけ。ゼラチンではなく、常温で固まる寒天を使うのがポイントです。

寒天液に牛乳や
オレンジジュース
を入れても◎



そのままでは入れにくい果物も！

果物の和え物

りんごやバナナなど、時間が経つと変色してしまう果物も、和え物にすると断面が空気に触れにくくなり、変色を防ぐことができます。ヨーグルトやクリームチーズ、カッテージチーズなどがおすすめです。

ヨーグルトは水切りすると流れにくく、カッテージチーズはマヨネーズを足すと和えやすくなりますよ！



特別な日のデザートにも！

スープジャーを活用

「お弁当の果物はぬるくなっていて苦手」そんなお子さまには、スープジャーを活用してみましょう！冷蔵庫に入れておくなどして冷やしたジャーに果物を入れるだけでもいいですし、フルーツポンチやフルーツジュレなら豪華さもアップします。



ハート形に切ったイチゴを入れれば、さらに特別なデザートに！

