



ワーママ
必見!

ラクラク 夏休みのお弁当

2021年版

written by
まや

はじめに

こんにちは。レポートを開いていただき、ありがとうございます。

第一弾「ワーママ必見！ 小学生の夏休みの過ごし方【2021年版】」に続いて、第二弾の「楽々夏休みのお弁当」を作成しました。

まだ第一弾を読んでない方は、こちらもよろしければご覧ください↓

https://mayatak.com/wp-content/uploads/2021/07/2shogakusei_summer_2021.pdf

「夏休みのお弁当作り」は、子どもが小学生、特に学童へ通うワーママさんの頭のいたい悩みだと思います。私の息子も娘も学童へ1年から通っていました。更に、息子はスポーツ少年団に所属していたため、週末試合の際は、弁当持参が多く、

「何を作ったらいいか？」

は常に悩みの種でした。

私の経験が、お弁当に悩むママさんのお役に立てたらと思い、このレポートを書くことにしました。

このレポートを読めば、夏休みの子どものお弁当に悩まなくてすみます！

っていうか、

「お弁当で悩むの
やめませんか？」

と強く、お伝えしたいです！

目次

1)オーソドックスな弁当のローテーション

2)夏だからソバ弁！

3)子どものリクエストを聞いてみる

- ①まさかの前日のお好み焼き
- ②スポ少で仕入れた”おにぎらず”
- ③夏もいいかも！ホットジャーでカレー弁当
- ④冷凍食品をフル活用

※各章最後に、息子から当時の感想を聞いた「子どもの満足度」と「ママの作りやすさ」を★で表してみました。

◆最後に ～お弁当で悩むのやめませんか？

1)オーソドックスな弁当のローテーション

子どものお弁当作りは、夏休み前日からスタート。子どもの学校は、「終了式」の日から給食がなくなるからです。

「会社の先輩ママ・Eさんとは終了式まで給食あるっていうのに。
働くママのこともう少し考えてほしいな」

と愚痴ったものの、こればかりは校長先生の方針で決まるようなので、しかたないですね。

会社の他のママ社員から聞いた話では

・レトルトカレーとご飯だけ持っていけば、先生が温めてくれて食べさせてくれる「レトルトカレーをみんなで食べる」日がある

・仕出し弁当を取ってくれるので、それを注文することが多い

「そりゃいいなあ。うちの学童もそうしてほしい♡」

レトルトカレーと仕出し弁当

その二つを学童へ取り入れるよう、父母会を通して何度も要望を出しました。

ところが何度頼んでも

「却下」

「何故??？」

子どもの通う学童は自治体運営のため、ひとつの学童だけでは決められないのが一番の理由だそうです。

極め付けは

「学童は子どもを育成する場所。
ご飯を提供する場所ではない」

という回答が。

がっかりしました。

学童の言い分もわかる。

でも働くママの味方にはなってくれない

のか、、、

「学童がお弁当の協力をしてくれないなら、自分で解決するしかない」

腹をくくりました。

長一いお弁当生活がスタート。
頭の中でゴングが鳴ります(;^_^A

朝 5 時半に起床。すでに台所は 28°C。

暑い☀

我が家の台所はリビングの冷房が届かない。朝からうだるような暑さの台所で格闘が始まる、、、

夏のお弁当は腐らないよう、気を遣います。冷めてからお弁当箱に詰めないといけなから、冷めにくいものから用意。

まずお弁当箱にご飯を詰めます。おにぎりの場合は、ボウルにご飯を取り出しておきます。

ご飯を放置している間に、主菜作り。「卵焼き」「鶏の照り焼き」「豚の生姜焼き」など冷めにくいものから作っていきます。

その間に冷凍食品の解凍も始めます。台所が暑いからか、作ったおかずもお弁当箱に詰めたご飯もなかなか冷めない。

お弁当作りはいったん中断し、朝ごはんを食べたり、片づけたり、出社の準備をしたり、、、

出かける直前にやっと冷めたご飯やおかずを詰めて、終わる感じです。

「ふー、やっと作り終わったよ」

ってか、夏休みの弁当作りまだ1日目じゃん！

今から、ふーなんて言ったら、この先どうなるのよ、もたないじゃん、、、

ママ友のFさんは、”最初の壁“である、小1の4月1日から下旬までのお弁

当作りがプレッシャーで、スタート前に
寝込んだんだって言ってたっけ
Σ(・□・;)

でも、夏休みはもっと長い。

40日もあるぞ。

小1最初の”試練”どころではない。

プレッシャーに押しつぶされて、お弁当
作れなかったら子どもを学童へ送り込
めないし、出社できない。

「無理しないお弁当作りをしよう」

ある時から気持ちを切り替えました。

夏休みは、「ご飯＋おかず」というオーソドックスな弁当を作ります。

同じパターンだと飽きてくるので、「おにぎり＋おかず」の組み合わせを3日に一度入れます。

よそのご家庭なら、そこへ「サンドイッチ」などパンのお弁当も入るのですが、うちの子たちは「ご飯派」のため、「お弁当にパン持参」という選択肢はありません(´;ω;`)ウウ)

しかたなく、ご飯を持たせます。

おかずは、最初のころこそ週末に多めにハンバーグを作ったり、日曜日にか

らあげを揚げて月曜のお弁当に詰めた
りしてました。

でも休日にご飯作りで終わってしまう
と、むなしくなる。

むなしくなるくらいなら、やめよう！
だって冷凍食品だって、今おいしいの
いっぱいある！

別のことに時間を使いたい！

そう思って**作り置きはせず、冷凍食
品に頼ることに。**

当日準備するおかずも手の込んだもの
なんて作りません。

単純で一般的な

卵、ウィンナー、ブロッコリー

それを

- ・卵⇒ 卵焼き。いり卵。ゆで卵
- ・ウィンナー⇒ ゆでる。炒める
- ・ブロッコリー⇒ ゆでる。ベーコンやウィンナーと炒める

と、調理方法を変えるだけにします。

ゆで卵なら、鍋にかけて十数分放置で
きます(ウィンナー、ブロッコリーも同じ
く、数分火にかけられます)。

ウインナー、ブロッコリーを炒める場合は、オーブントースター用の容器に食材を入れて、朝ご飯用のトーストと一緒に焼きます。楽ちん！

もちろん、子どもが喜ぶような”キャラ弁”など作る余裕はありません。

代わりに

キャラクターのイラストが描いてあるかまぼこ、 balan、ピックを使います。

息子が低学年の時に流行った「妖怪ウオッチ」。このキャラクターの“ジバニャン”のかまぼこはよく使いました。赤が基調のかまぼこだったので、お弁当自体明るくなるから助かった。

娘の大好きな「すみっコぐらし」のかまぼこを見つけるも、

「かわいいけど、かまぼこはキライ」

と娘は断固拒否、、、

変わりに「プリンセスソフィア」の絵が描いてあるバランを買い、仕切りに使いました。

手抜きおかずでよく入れる「チーズときゅうり」も、チーズときゅうりを刺すピックをソフィアに変えるだけで、気分が上がるらしく

「今日はソフィアだったね♡」

と、娘が喜んでました。

一番気をつかったのは、果物。うちの子どもたちは果物が大好き。

ブドウ、アメリカンチェリーなど洗って入れられる簡単なものを主に、キウイ、メロン、スイカなどを切ったり、ミックスフルーツ缶をただ容器に移すだけのことも。

おかずが手抜きでも、フルーツなど「一点豪華主義」で攻める！

毎朝、お弁当の中身以上に、果物をチェックする子どもたち。食べたい果物が入ると機嫌よく学童へ行きました（笑）。

お弁当作りって子どもの喜ぶ“ツボ”をおさえれば、いいってことですね。

☆オーソックス弁当ランキング☆

ママの作りやすさ・・・★★☆☆☆

子どもの満足度・・・★★★★★

「オーソックス弁当はなんだかんだ無難でよかった。

似たようなおかずのローテーションでも、お気に入りのおかずや果物があれば満足」(息子談)

「私はこのお弁当が一番いい。からあげと果物があればいい！ 茶色い弁当がいい！」(娘談)

2)夏だからソバ弁！

8月に入る頃。子どもたちは、「オーソックス弁当」に飽きてきます。

ってか、作るほうも同じようなものばかりで飽きる～。

ある日

「ソバを持ってきてる子がいる。ソバにしてほしい」

と息子。

「ソバ?? コンビニ弁当ではなくて??」

「うん、コンビニ弁当じゃなくて」

焼きそばなら、食べる頃に固くなるけど、作って冷ましてからお弁当箱に入ればいいので、想像できました。
でもソバ弁って??

実際持ってきている子がいるとは、、、

ググってみると、
ほんとにあった！

「ソバ弁」

ミュージシャンの岸谷香さんが、お子さんのためにソバ弁を作ったと新聞記事で読み、

「なんと有名人も作るのか！」

と、驚きました。

ただ、お昼頃に朝ゆでた麺が固くなってしまふ、くっついてしまふという難点があります。

そうならないためのポイントは

- ✓ゆでる時間は通常よりも1分ほど長め
- ✓氷水でしっかり洗ってしめる
- ✓フォークでパスタのようにクルクル巻いて
麺を一口サイズにして弁当に入れる

パスタのようにクルクル巻けば、一口サイズ、つまり一回の食べる量になります。それを麺つゆに入れば、麺はほぐれます。

麺つゆは、こぼれない、または保冷効果のあるスープジャーのような容器に入れます。

↓↓ ↓ 仕上がりは、こんな感じ ↓ ↓ ↓



「みんなから注目されたよ」

息子がちょっと恥ずかしそうに学童から帰ってきました。

岸谷香さんもブログで書いてましたが、
ソバ弁当は人目をひくらしく、
「おお！」
とお友達から言われることもあるとか。

息子はめん類が好きなので、目先が変わって嬉しかったよう。

おかずは、天ぷらを入れると「いかにもソバ弁」ですが、普通のおかずのこともありましたね。我が家の天ぷらは、**宅配のコープデリで買い置きしている冷凍食品**で、上の画像もそれを使ってま

す(笑)。

ちょっと暑いですが、ソバをゆでるだけだから簡単です。

☆ソバ弁当ランキング☆

ママの作りやすさ…★★★★☆

子どもの満足度…★★★★☆

「ソバ弁当は目先が変わっておいしかったけど、学童で食べた時はちょっと固かったな」(息子談)

※学童へ持たせていた時は、ゆでる時間を短くしていましたが、1分長くして数時間後食べたところ、固くなかったです。お弁当の際は1分長くゆでてください。

3) 子どものリクエストを聞いてみる

①まさかの前日のお好み焼き

私と主人のお盆期間の夏休みが終わってから、8月31日まで、厳密に言えば、9月1日の始業式までお弁当が必要。

お弁当作り後半戦は約半月。ここからが結構長く感じます。

残暑も厳しいと、お弁当作りが更にしんどいですね。

さて何を作ろうか、、、

「夏休み前半に作ってたオーソドックス

弁当。久しぶりだし、作ってみようかな。」

夏休み前半のような弁当を作りました。

学童から帰ってきた息子は、

「Gちゃんがお好み焼きを持ってきてた！ 次はお好み焼きがいい！」

「ええ？ お好み焼き??」

前の日に焼いたお好み焼きを詰めてきた子がいたとか。

ただ、学童は電子レンジなどない上、腐らないよう涼しいところにお弁当をおいておくので、食べる頃には冷え切っ

てるのではないか？ と心配でした。
「冷えたお好み焼きになるんじゃないの？ いいの？」

「うん、いいの。大丈夫」

前日の晩、多めにお好み焼きを焼く。
翌朝、1枚ずつ電子レンジで温める。
粗熱が取れた後、ソースやマヨネーズ
を塗りながら、お好み焼きを重ねてお
弁当箱に詰めていく。

昼までに冷たいお好み焼きになり、お
いしさ半減でしょうけど、ソバ同様好き
なものなので、耐えられるようです。

我が家がよく使うお好み焼きの粉は、
オタフクソースが作っている
「お好み焼こだわりセット」。

粉が小分けになっていて使いやすいで
す！



☆お好み焼き弁当ランキング☆

ママの作りやすさ・・・★★★★★(*持たせる当日)

子どもの満足度・・・★★★★☆☆

「お好み焼き弁当は冷たかったけど、好きだし、いつもの弁当と違っていいよかったな」(息子談)

②スポ少でも作ったおにぎらず

この話は、学童ではなくスポーツ少年団で持って行ったお弁当の話です。学童のお弁当にもおきかえられるので、お話します。

ある日

「試合の時に“おにぎらず”を作ってほしい」

と息子。

なんでもお友達が持ってきたのがうらやましかったとか。

ちょうどおにぎらずを持ってきたお友達のお母さんが試合当番だったため、作り方も聞いたと言います。

私もググって見たところ、、、このレシピは、30年くらい前にマンガ「クッキングパパ」で登場したレシピとか。

ラップを広げ、その上に大判の焼きのりをおいて、ご飯、具材を乗せる。
のりとラップで包み込み、包丁で半分に切る

ほんとににぎらないおにぎり、シンプルですね。

具材はいろいろあります。

卵、ウィンナー、きゅうり、サケ、チー

ズ、肉、、、

息子のリクエストはとんかつなど肉系
でした。冷凍のとんかつをレンジで温め
てよく入れてましたね。

ソバ弁ほどでないにしても目を引きま
すし、ご飯だからボリュームもあります
よね。

卵やきゅうりを入れれば、いろどりもよく
なります。

学童用のお弁当で、一度作ってみても
いいレシピかと思います。

☆おにぎらずランキング☆

ママの作りやすさ・・・★★★★☆☆

子どもの満足度・・・★★★★★★

「冷たくても食べられるのが、おにぎらずのいいところ。とんかつ入っているとテンション上がる」(息子談)

③夏もいいのかも！ ホットジャーでカレー弁当

こちらもスポ少で持って行った弁当。

「ホットジャーでカレー弁当」

真冬のサッカーの試合で、当番だったときのこと。

息子用と自分用にお弁当を作って持って行き、

「さあ食べよう」

と、極寒の中、お弁当箱を開けると、、、

おかずは冷え切って、ご飯はカチカチにTT

「こんな冷たいお弁当食べたら、よけい体が冷える！！」

周囲を見渡すと、

- ・スープジャーに温かいお味噌汁やスープを入れて、
持ってきてる子
- ・スープジャーにカレーを入れて、別にもってきたご飯のかたまり(おにぎりみたいに軽くにぎってあるご飯)を落として
食べている子

を数人見ました。

当番以外、試合を見に行っていなかった

ので、友達の弁当事情を知らなかった
のです汗。

反省、、、

一緒に当番をしたママ友さんが

「まやさん、お湯でもカレーでも、入れる
なら”熱湯”を入れるんだよ。あっという
間に冷めてしまうからね。」

「カップスープとか粉末系のスープな
ら、溶かして持たせてはダメだよ。アツ
アツの白湯を入れるんだよ。

溶かしてしまうと、スープの温度が下が
るのが早いから。熱湯だけ入れて、飲
む時に子どもに粉末を溶かすようにし
たほうがいいよ。」

とアドバイスしてくれました。

スープジャーを購入。ママ友のアドバイスにしたがって、熱湯やめちやくちや熱したカレーを入れました。

このスープジャーは保温保冷両方対応なので、先にお話したソバ弁の時のめんつゆを入れることもできます。ひとつ持っているといいですね。



その後、保温機能がついている“ホットジャー”を購入。

そういえば、昔中学受験していた友達が

「ホットジャーでお弁当を持って塾へ通っているのを見た」

と母が言っていたっけ。

中学受験って30年以上前か、、、
ホットジャーってそんな昔からあったんですね。

ホットジャーは、お弁当箱が「ご飯」「スープ系」「おかず系」と三段に分かれています。「ご飯」のお弁当箱に温かいご

飯を、「スープ系」のところにアツアツの
カレーを、「おかず系」のところにおか
ずを入れます。



果物の“冷凍みかん“は、別の容器に入れて

私も何度か職場に持っていきましたが、お昼時でもアツアツのカレーが食べられます。

真夏にアツアツランチは不要かもしれません。

でも学童って電子レンジがないから、温かいお弁当を食べることができないんです。

だから学童でたまに温かいお弁当を食べるのも、子どもにはうれしいかなと思います。

夏は抵抗があるという方は、冬休みの学童でやってみてもいいですね！

☆カレー弁当ランキング☆

ママの作りやすさ・・・★★★★☆

子どもの満足度・・・★★★★★

「学童では冷えたお弁当ばかり食べると飽きる。たまには、
温かいお弁当とか、味噌汁が飲めると嬉しかったな」(息子
談)

④冷凍食品をうまく使う

最近の冷凍食品は、バリエーションも多いし、味もいいものが多いですね。

「困ったら、冷凍食品」をモットーに、お弁当作りをしました。

私が妊娠中からお願いしている「コープデリ」というコープの宅配。

かなり冷凍食品が充実していますね。

一番ズボラだけど喜ばれた弁当は、、、

“オムライス＋からあげ＋プチトマト＋フルーツ”

オムライスとからあげはそれぞれ冷凍食品で、チンして詰めるだけ🍀

見ようによっては「カフェ弁」みたいでいいですね！



オムライスに子どもの名前を書くと嬉しいみたい♡

フルーツ缶はただ容器に移すだけ♪

オムライスをチャーハンに替えてもいいかもですね(もちろん冷凍食品、(笑))。

チャーハンの冷凍食品は一般的ですが、他にも「上海焼きそば」「焼うどん」など麺類の冷凍食品もありますね。

固くなるのが気になるなら、先にお話したホットジャーに入れてもいいと思います。

「オムライス」「焼きそば」「焼うどん」この辺の冷凍食品は、近所のスーパーには売ってないので、私はコープデリで買います。

便利な冷凍食品を、配達してくれる。

「コープデリって神だよね！」

ただ、、、

- ・お弁当用の食材がなかった！
- ・冷凍食品をうっかり買い置きしてなかった！

こんなときは、コンビニに走ります。冷めたタイミングで、お弁当箱に詰めれば、OKです！

☆オムライス弁当ランキング☆

ママの作りやすさ……★★★★★

子どもの満足度……★★★★★

「オムライスは、オーソックス弁当と雰囲気も変わるから、たまに食べられると嬉しかった」(息子談)

◆最後に ～お弁当作りで悩むのやめませんか？

今回、息子のスポ少時代のお弁当を含め、お弁当のレポートを書きました。
キワモノ、手抜きと、驚かれたと思います。

今回書きませんでしたでしたが、息子の同級生ママが近所でカフェの店長さんをしているので、“カフェ弁”のオーダーもしていました。**頼れる人はしっかり頼ってましたね(笑)**。

このレポートの執筆前に、企業、ママさん、料理研究家さんの「夏休みのお弁当」についてブログも拝見しました。

しかしほぼ「作り置き」をお勧めしている内容が多く、驚きました。

これってワーママさんのハードルを上げているし、プレッシャーをかけていますよね。

私はママさんのハードルを下げたいし、プレッシャーから解いてあげたいと思います、「作り置き」をお勧めしませんでした。

ほぼ手抜きで恥ずかしい内容もあえて書いてみました。

長い夏休みのお弁当作りを乗り切るポイントは

- ✓作り置きはできる時にすれば OK。無理に作らない。
- ✓仕出し弁当など頼れる時は頼って休む
- ✓冷凍食品やコンビニを上手く使う
- ✓ソバやカレーなども取り入れる。オーソドックスな弁当にこだわらない
- ✓子どもにリクエストを聞いてみる

また、お弁当の「いろどり」を気にされ、

「赤、黄、緑を入れないといけない」

という方もいます。

でも子どもはいろいろなんて気にしてない。肉系いっぱい入れて、「茶色弁当」にしたほうが、喜んだりしますよね。

今回のレポートでも登場しなかった娘は、キワモノ弁当は全てNG。

「毎日から揚げでいい！
トマトやブロッコリー嫌だから
茶色い弁当でいい！」

と言う始末 

ですが、ぶっちゃけ周囲の友達や学童の先生、人の弁当まで見てない(笑)！

夏休みのお弁当作りは長いです。
ハードルをぐっと下げて、無理しないで
乗り切りましょう！

とはいえ、在宅ワークできれば、毎日、
時間制限のある中で、お弁当作りしなく
てもいいですよ。

ママもお弁当のプレッシャーから解放さ
れて、楽になりますね♡

子供に寄り添えず後悔だらけのワーマ
ママやが、在宅ワークで仕事も育児も
思うままにできる、ママの新しいワーク
スタイルを発信中！

詳しくはまやの無料メルマガで！

不明点や感想、もっとこんなレポートも
読みたいなどのリクエストがありましたら
下記メアドにご連絡くださいね。泣い
て喜びます。

メールアドレス ⇒

mayainfo2021@gmail.com

◆ざるそば弁当のコツ

<https://www.nichireifoods.co.jp/media/16702/>

◆岸谷香さんブログ

<https://ameblo.jp/kaori-kishitani/entry-10443048182.html>

◆おにぎらずの作り方

<https://delishkitchen.tv/articles/710>

◆ホットジャーステンレスランチジャー
横型 ランチバッグ付き 710ml

<https://item.rakuten.co.jp/interior->

palette/336096/?scid=af_pc_etc&sc2id
=af_103_0_10000991

◆コープデリ

https://efriends.coopdeli.jp/docreq/almighty/index1.php?ad=a8net&hc_uus=e05a2ed8bfe10b64ec6cbc3264c3692f

レポートは以上になります。
最後までお読みいただき、ありがとうございます。
ございます。

お読みいただいた皆さんが、無理なく
お弁当作りを乗り越えられるのを祈

りしています！

まや

予告 第三弾 夏休み宿題編！

長い夏休みの最後の悩みは「宿題」ですね。夏休みだから、宿題のボリュームもあります🍀

子どもが感じる以上に、
子どもにやらせないといけない親の
”重い課題”ですね。

どの宿題をどのタイミングでやらせる
か？
自由研究どしたらいい？

忙しいワーママさんに提案してみたい
と思います。
次回もお楽しみに！
