



富士わかば保育園 食育のねらい
 【乳児】 食への欲求を育む
 【幼児】 食への感謝の気持ちを育む

10月19日は、お弁当の日です(りす組は給食が出ます)

令和5年10月
 富士わかば保育園

10月19日は子ども達のお楽しみの秋の遠足、お弁当の日です。

お弁当は、1日の食事の3分の1の量を目安に、

主食(ご飯、パンなど):主菜(肉・魚・卵などメインのおかず):副菜(野菜類)

=3:1:2くらいの割合で詰めると栄養バランスが良いです。

日中はまだ暑いです。保冷剤を入れる等、お子さんがおいしく食べられる

工夫もお願いします。

からだ・心・くらし・環境に健康な1食
 「3・1・2弁当箱法」



お弁当箱の大きさはどれくらい?

食べる量に個人差はありますが、お弁当箱の容量(ml)とお弁当のエネルギー(kcal)は大体同じくらいです。お弁当箱の裏に容量が書いてあるので参考にしてください。ご飯の量は、普段使用している茶碗にご飯を入れて一度詰めてみると目安になりますよ。

年齢	1食のエネルギー量の目安	お弁当箱の容量
1~2歳	300~350kcal	200~280ml
3~5歳	400~450kcal	360~400ml

お弁当作りのポイント

- ①冷ましてから詰める
 ・冷めにくいものから作り始めると効率的です
- ②水分を減らす
 ・弁当内の水分が多いと細菌が増えやすくなります
- ③すきまなく詰める
 ・持ち運んでも片寄りません
- ④保育園ではつまようじ・ピックは使用しない
 ・ミニトマトやぶどうなど球体のものは1/2~1/4の大きさに切りましょう



お弁当はレジヤーストを使用して、普段の給食とは違う環境で食べます。

ご飯やおかずを口に運びやすい形状にさせていただくとスムーズに食べられます。

乳児クラスのお子さんは、お弁当の冷やご飯は温かいご飯のようにすくって食べることが難しいです。

詰めたごはんに切れ目を入れたり、おむすびになっていると食べやすくなるので、お試しください。



例:【おむすび】 乳児 一口大おむすび 【ミニトマト】 乳児 1/4カット
 幼児:おむすび 【ぶどう】 幼児:1/2カット など
 (おむすびは固く握らないほうが◎)



10月17日の献立より【しらすおむすび】

【材料 幼児5人分】

米 250g
 しらす干し 10g
 酒 5cc
 しょうゆ 10cc

【作り方】

- ①米を洗う
- ②炊飯器に米、調味料をいれセットする
- ③炊飯モードで炊く
 混ぜ合わせたら、完成!

