



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

日中はまだ暑さが残りますが、朝夕の風は涼しくなってきました。秋が始まります！
「芸術の秋」「スポーツの秋」「食欲の秋」…果物や新米、実りの秋を楽しみましょう。

令和4年9月
富士わかば保育園

10月20日は、お弁当の日です(りす組は給食が出ます)

10月20日は子どもたちのお楽しみのお弁当の日です。お弁当は、1日の食事の3分の1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よいです。

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ります。

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



子どもが食べやすいお弁当は？

*お子さんが『口に運びやすい』大きさが重要です。

今回のお弁当はレジャーシートを使用したり、普段の給食とは違う環境で食べます。口に運びやすい形状にさせていただくと食べるのがスムーズになります。食具が上手に使えない子どもにとって、お弁当の冷やご飯はすくって食べるのが難しいです。

年齢やお子さんの発達具合によって、切り方や形状・盛り付けの工夫をお願いします。

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

幼児:1/2カット など



球体の形状の食べ物・ナッツ類・団子やもちなど、喉に詰まらせる事故防止のため、集団給食の保育園では提供していません。提供する場合は大きさに配慮し、職員も注意して見守ります。そのままの形状で提供することはありません。乳児は別の食材で対応することもあります。

しかし、食べていけないわけではありません。小学校の給食ではウズラの卵はそのままの形状で提供されます。外食時にミニトマトが出てくることもあると思います。お子さんが保護者が側にいない場面で初めて食べることはないようお願いします。

大きい形状の食材が噛めない、飲み込むタイミングがわからないなど困らないように、ぜひご家庭で大人が食べ方を見せて、食べ物について話し、食べる経験を積み、『なんでも食べる子』に育てて欲しいと願っています。

◇給食アンケートについて

子どもたちの嗜好を把握し、食事の大切さをご家庭と共有するため、アンケートのご協力をお願いします。

16日に配布します。記入しましたら、玄関入り口のアンケート回収ボックスに提出してください。期限は27日です。