



10月 食育だよ!

令和元年9月27日
しんあい保育園

10月23日はお弁当です♪

お忙しい中ですが、よろしくお願ひします。お弁当づくりのポイントを紹介します。

*お弁当の量

- 食べきれぬ量を入れましよう
- ごはんとおかずは半分ずつを目安に
おかずの半分は肉や魚、たまごなど、もう半分は野菜
- 好きな食べ物を1品は入れましよう



*彩りを考える

赤・黄・緑・黒・白の5色を使うと彩りよく美味しそうに見えます

赤…肉やにんじん、プチトマト 黄…たまご、チーズ、コーン 緑…野菜類

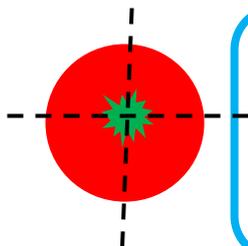
黒…のり、ひじきなど 白…ごはん

*衛生面に気をつけましよう

- きちんと火を通す
- おかずは素手でさわらない
- しっかり冷ましてからふたをする
- お弁当バックに保冷剤を入れる

*おかずの大きさは一口サイズに

- 子どもの小さな口でも一口で入るような大きさに切ったものを入れましよう
- おかずもごはんも冷めると硬くなりやすいので、気をつけましよう
- ごはんはおにぎりにすると食べやすくなります



球体のものは4等分に切ってから入れましよう

プチトマト・うずらの卵など…

乳児はぶどうやマスカットなども切つてあると安全です
お子さんの咀嚼力に合わせて食べやすいものを入れてください

幼児…楽しくおいしく食べられるようにする

乳児…食べやすさ重視! キャラ弁などは食べづらかったり、
可愛すぎて食べられなくて残してしまうことも…



職員イチオシメニュー

利根川保育士

原川保育士

鍋田保育士

濱村保育士

18日献立

秋の炊き込みご飯 たららの磯辺揚げ トマト フロッキー 豚汁 梨

…りんご組の様子…

苦手な食材を自分から「一口食べる! 頑張る!」「おいしかった!」
と食べています。友だちが頑張る姿に「えらかったね!」「頑張ったね!」と声を掛け合う姿も見られます。