



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

令和7年10月
富士わかば保育園



10月28日は、弁当の日です(りす組は給食が出ます)

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。

日中はまだ暑いので保冷剤を入れる等、安全に食べられる工夫をお願いします。



弁当の大きさは?

食べる量に個人差はありますが、弁当箱の容量(ml)
とエネルギー(kcal)は大体同じくらいです。

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
詰めてみると食べきれの量の目安になります

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

弁当作りのお願い

・子ども達が、楽しみにしている弁当!楽しい時間を
過ごせるよう、安全への配慮をお願いします。

- ・つまようじ・ピックは使用しない。
※見た目は華やかになりますが、食べている最中に
誤って刺さる、口の中に入れてしまう危険があります。
◎代わりに仕切りカップなどで色合いが出ます。

- ・ミニトマトやぶどう、うずらの卵、球形チーズなど
丸い形のものは、窒息防止のために1/2~1/4の
大きさに切る。



弁当の時間

【りす組】

- ・クラスで給食を食べます。

【うさぎ・ひつじ組】

- ・各クラスで弁当を食べます。

- ・かまぼこは弾力が強く噛み切りにくので、給食では
乳児クラスはツナ缶やカニカマに代替えています。

- ・焼きのりは噛み切りにくので、刻みのりにする。

- ・りんごや梨は切り方に配慮をする。
(給食では、1歳半まで茹でて提供しています)

- ・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
を入れる、おむすびになっていると食べやすくなります。

【幼児クラス】

- ・公園でレジャーシートを使用して食べます。

- ・机がない環境で食べるので、ご飯やおかずを口に
運びやすい形状(おむすびなど)がスムーズに
食べやすいです。
- ・弁当の開け方やしまい方を事前に
確認しておく、当日困らずに
片づけられると思います。

- ・園外で食べます。箸など食具の入れ忘れに
ご注意ください。

給食アンケートの結果について

お忙しい中、ご協力ありがとうございました
集計が済みましたら結果をお知らせしますので、
もうしばらくお待ちください