



## 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6年10月  
富士わかば保育園



## 10月22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もお願いします。



### 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アップ!
- ②水分を減らす  
・弁当内の水分が多いと細菌が増え傷みやずくなります
- 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、うずらの卵、球形チーズなど球体の  
ものは1/2〜1/4の大きさに切りましょう。

### 工夫や配慮が必要な食品

#### 0〜1歳児

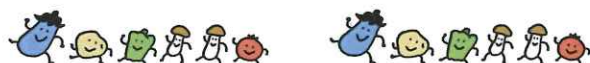
- ・おにぎりの焼きのり→ 刻みのりにする
- ・えび、貝などは固くかみきりにくいので避ける

#### 0〜5歳児

- ・ソーセージ→ 縦半分に切る
- ・ゆで卵→ 唾液を吸収して飲み込みづらいので  
細かくして何かと混ぜて使用する
- ・りんごや梨→ 1歳半までは加熱する  
1歳半を過ぎても切り方に気を付ける  
◇今が旬の果物ですね  
弁当に入れる予定のある方は、お子さんの  
年齢と切り方にご注意下さい



- ・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などに代替えています



### 弁当の時間



幼児クラスは、レジャーシートを使用して食べます

- ・机がない状況で食べるので、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
- ・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



乳児クラスのお子さんは

- ・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



### 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