



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8年10月
富士わかば保育園



10月27日は、お弁当の日です(りす組は給食が出ます)

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。



お弁当作りのお願い

- ・子ども達が、楽しみにしているお弁当の日♪
楽しい思い出の時間となるよう、お弁当の内容を
もう一度確認してみましょう。

安全面への配慮

- ・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。
◎仕切りカップなどで色合いを代用できます。
- ・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。

秋が旬!さんま

魚って苦手...という子の多くは、まだ食べ慣れて
いないだけかもしれません。触って、におい
をかいで繰り返し出会ううちに自然と身近な
ものになっていきます。

秋を代表するさんまは、成長期の子どものう
れしい栄養があるだけでなく、DHA・EPAが
豊富で、血中の中性脂肪を減らす働きが期
待される、大人もうれしい魚です。

DHA・EPA

脳・神経の発達を助ける。

さんま・さば・いわしなど青魚に豊富です。



各クラスのお弁当の時間の過ごし方



【りす組】

- ・クラスで給食を食べます。

【うさぎ・ひつじ組】

- ・各クラスでお弁当を食べます。

- ・園ではかまぼこは弾力があり噛み切りにくので、
乳児クラスの給食は、かまぼこはツナ缶やカニカマに
代えて提供しています。

- ・りんごや梨は口の発達途中のお子さんにとって
硬く噛み切りにくいため薄く切るなど切り方の
配慮をお願いします。

(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。
- ・お弁当のしまい方を事前に
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

こちらの不手際で再度アンケートに回答いただき、あり
がとうございました。ご迷惑をおかけし申し訳ありませ
んでした。集計が終わり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。