



食事だより

風が気持ちよくなる季節になってきました。子どもたちも少しずつ慣れてきて毎日、沢山の笑い声も聞こえてきます。毎日の食事の量も少しずつ増えてきている様子です。集団での生活で疲れが出てくる頃ですので体調管理もしっかりしていきましょう。

お弁当について～気をつけること～

4月からお弁当の日が始まっています。月に1、2回のお弁当の日はおうちで食べているごはんを園で食べるため、子どもたちがわくわくするイベントの1つです。そんなお弁当ですが、子どもたちが少しでも安心して食べられるようちょっとした工夫をしていくと良いです。



量について

お弁当箱を選ぶ際にはお子さんに合った大きさを選びましょう。小さいときに使っていたお弁当箱が大きくなっても使っていると食事の量が足りなくなってしまうこともあります。大体の大きさは「お弁当の容量 (ml) = お弁当のエネルギー量 (kcal)」と考えます。昼食にとってほしいエネルギーは1～2歳は300～316kcal、3～5歳は416kcal～433kcalです。

詰め方や材料によって差が出るので、あくまで目安として参考にしてください。

食中毒に気をつけましょう

お弁当は、作ってから食べるまで時間が空いてしまうことが多いので、食中毒を防ぐには十分な注意が必要です。

- ・しっかり手洗い
- ・十分な加熱（中までしっかり火を通す）
- ・お弁当に水分は大敵！（おかずの汁気や生野菜の水分はしっかりとる、ヘタがついたものは外す）
- ・お弁当を詰める前に、しっかり冷ます。
- ・保冷剤やクーラーバックを活用しましょう。



他にもいろいろな工夫ができます

- ①おかずは一口大で食べやすい大きさを
 - ・子どもはまだ口や歯が小さく未熟なため、大人と同じように噛み切ることができません。
- ②食べきれぬ量を入れる
 - ・食べきることは達成感を得て、自信に繋がります。
- ③お弁当を隙間無く詰める
 - ・ごはん→大きいおかず→小さいおかずに入れることでおかずの片寄りを防ぐことができます。



材料（4人分）

- ・豚バラ肉・・・6枚
- ・キャベツ・・・4枚
- ・たまねぎ・・・1/4個
- ・もやし・・・1/5袋
- ・人参・・・1/5本
- ・しょうが・・・少々
- ・しょうゆ・・・小さじ1
- ・みりん・・・小さじ1/2
- ・砂糖・・・小さじ2

お弁当にも使える給食レシピ ～豚肉の生姜焼き～

- ①材料を全て食べやすい大きさに切りまします。（小さいお子さんは小さめに切ると良いです。）
- ②フライパンに油を入れ、しょうがを軽く炒めたら、豚バラを先に炒めて火が通ったら野菜を入れて炒めます。
- ③全て炒まったら調味料を加えてなじませて完成です。