

給食だより11月号

平成28年10月31日 認定こども園一関南保育園

<手軽に楽しく、栄養バランスのよいお弁当>

最近のお弁当はカラフルでかわいく、キャラ弁など流行っていますが、キャラ弁でなくても、子どもは大好きな人に作ってもらったお弁当はうれしいものです。あまりがんばりすぎる必要はありません。

子どもとコミュニケーションをとり合う気持ちで作る人の個性を出して、お弁当を作ってみてはいかがでしょうか。

お弁当の量、もう一度見直してみましょう

お弁当の日は、子どもたちはとても楽しみにしています。嬉しそうに食べていて、お母さんやお父さんが子どもたちのために早起きして作っている姿が伺えます。

お弁当を見てみると、たくさんおかずを詰めてきたり、ご飯の量が多かったり、少なかったりと色々なお弁当が見受けられます。

1回に取るお弁当の大きさは、3歳で250ml～300ml、5歳児で500ml～550ml程度が目安です。年齢に合わせて食べきれるものがよいでしょう。また、食べきれんことは、達成感を感じ自信にもつながります。

ご飯の量は、後日展示します。

<お弁当づくりのポイント(工夫)>

お弁当箱の表面積比＝主食3:主菜1:副菜2

ご飯・パン・麺などの穀類を主材料とする料理。炭水化物を多く含み、エネルギーになる。



大豆・卵・魚・肉などを主材料とする料理。たんぱく質・脂肪をはじめ様々な栄養を含む。

野菜や芋・海草などを主材料とした料理。ビタミン・無機質・食物繊維などの栄養を含む。

・ご飯の量は、1～2歳児で80g。3～6歳児で110gです。

・肉、魚は、15～20g。鶏肉だと、唐揚げ用の肉1～2個。魚は、1/2切れ。卵は、1/3個。

・野菜は、40g～60g。

・おかずは、一口大で食べやすい大きさにする。

・食べきれる量を入れる。

・白・赤・緑・茶・黄・黒色の彩いを

白・・・ご飯(パン)

赤・・・人参、トマト、果物、梅干

緑・・・ブロッコリー、ほうれん草、

茶・・・肉類、魚類、きのこ

黄・・・かぼちゃ、コーン、チーズ

黒・・・のり、ひじき、ごま

全部の色が入るようにすると、主食、たんぱく質、野菜も入ります。

