

給食だより 号

平成30年11月30日 認定こども園一関南保育園

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うけられます。

お弁当箱は子どもに合った大きさを選びましょう。3歳児では300ml、5歳児で500mlくらいが適切な大きさです。ご飯の量は、ふだん、食卓で使っている子ども茶わん1杯分を目安にし、食べる量には個人差がありますので、お子さんに合った量を詰め、「食べきれた」という嬉しい気持ちを大切にしましょう。

<お弁当作り、ここに気をつけて！>

食中毒を防ぐには、よく洗うこと、過熱・殺菌をすることが大切です！！

- ① 当日の朝、炊いたご飯を入れましょう。
- ② いたみやすいものはやめましょう
- ③ よく冷ましてからふたをしめましょう。
- ④ 肉や魚は完全に火を通しましょう。

<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。

主食
3

主菜 1

副菜 2

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・海藻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歳児で90g。4～6歳児で100～110g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。

・食べきれの量を入れる。

・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・・・卵、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。

