

給食だより 12月号

令和4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、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。

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。



<お弁当作りのお願い！>

子供が喜ぶように、かわいい飾りのピック やつまようじを使って、工夫して作っているお弁当が見受けられます。可愛らしいですが、なくなってしまうように、怪我につながらないように外して渡しています。これからは、お弁当に入れずに作ってもらうよう、ご協力よろしくお願いします。

お弁当ピックの代わりに、パスタを揚げたり、トースターで焼いたり、お菓子では、フリッツ、ベビースターなどで代用してみてもいいと思います。

<お弁当作りのポイント(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・黒色の彩りを

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。

