



食育だより ランチの窓

令和6年
10月号



～「お弁当づくり」～

10月は季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。運動会などの行事もあるので、しっかり食べてたくさん体を動かし、イベントに備えましょう。また、10月からお弁当の日(10月～翌年2月:月1回)が始まります。お弁当作りのポイントを参考に子ども達に楽しく安全なお弁当を準備しましょう。

★お弁当作りのポイント★

お弁当箱の大きさ

子どもの年齢や食べる量に合わせたお弁当箱を用意しましょう。下記の大きさを参考にしてみてください。(※あくまでも目安です。)

年齢	目安の大きさ
1～2歳	200～280ml
3～4歳	280ml
4～5歳	360ml
5～6歳	450ml



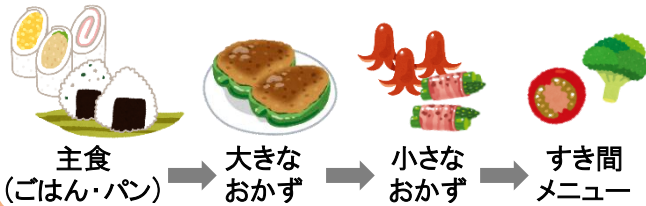
中身の割合

お弁当の全体量は無理なく食べきれぬ量がおすすめで。中身の割合は大まかに主食5(ごはん・パン・麺類)、主菜2(たまご・肉・魚)、副菜3(野菜・海藻)が基本です。



詰め方

「大きなもの」から詰めるのがポイントです。①主食、②大きなおかず、③小さなおかず、④すき間メニューや彩り野菜の順で詰めると良いでしょう。ポロポロとこぼしやすい小さなおかずはカップにまとめると食べやすくなります。



色とりどりの食材で栄養アップ

彩りのあるお弁当は食欲が増し、栄養バランスも整いやすくなります。お弁当の具材に迷ったら下記の食材を参考にしてみてください。

- 【赤色】人参、パプリカ、トマト、ウインナー、ハム
- 【緑色】ブロッコリー、ほうれん草、アスパラ、オクラ、きゅうり、レタス
- 【黄色】たまご、コーン、かぼちゃ、さつまいも
- 【その他】ふりかけ、青のり、白黒ゴマ、桜えび、かつお節

【参考】農林水産省『子どもがよろこぶカラフルお弁当』

★お弁当作りでは食中毒予防も大切です。先日配布しました『お弁当づくりによる食中毒を予防するために』も併せてご確認ください。

お願い

食品による子どもの誤嚥・窒息を防ぐために

誤嚥・窒息につながりやすい食材は避けるか、小さく切りましょう。お弁当に入れる際は、**1/2～1/4カット**にして入れてください。また、ご家庭で出す際も切って出すと安全です。

★誤嚥・窒息につながりやすい食材★

(例) プチトマト、ぶどう、うずらの卵等

**1/2～1/4カット
にして入れてね!**

旬の野菜を使おう!

かぼちゃの甘煮

《材料》(大人約2～3人分)

かぼちゃ…1/4個

だし汁…適量(かぼちゃの半量程度)

砂糖…50g(大さじ5と1/2)

みりん…30g(大さじ1と1/2)

しょうゆ…50g(大さじ3弱)



保育所の給食でも提供している人気メニューです!(※レシピはご家庭用にアレンジしているものです。)

《作り方》

- かぼちゃを1口大に切り、鍋に皮を下にして並べる。
- ①に砂糖、みりん、しょうゆ、だし汁を入れて火にかける。
- 沸騰したら弱火にして落とし蓋をする。
- 煮汁がなくなるまで煮る。

ひとロメモ

- かぼちゃの旬は7～12月ですが、貯蔵により甘みが増すので秋から冬にかけておいしく食べられます。
- 「冬至に食べると病気になる」と言われるほどとても栄養価の高い野菜です。

子ども未来部保育課