



給食だより

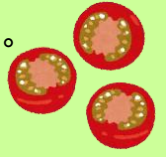
令和4年(2022年)5月
八王子市子どもの教育・保育推進課
栄養士

5月に入り、過ごしやすい季節になりました。保育園では、今月、各園でお弁当持ち散歩が予定されています。子どものお弁当はどんなことに気を付けて作ったらいいのでしょうか？今回は、お弁当を作る際のポイントや衛生面で気をつける点などをご紹介します。

食材の大きさに注意しましょう！



- 子ども達が安全に食べられるように、食材の切り方など工夫してみましょう。
- ・誤嚥につながりやすいため、ミニトマト・ウインナー・ミートボール・うずらの卵・球体のチーズ・ぶどうなどは、1/2～1/4にカットしましょう。
- ・ピックやつまようじは、誤飲や目を刺す危険があるため、使用を控えましょう。
- ・カップタイプのゼリーも誤嚥につながりやすいため、使用を控えましょう。



お弁当箱を選びましょう！

【どれくらいの大きさ？】

容量と詰める食材カロリーは、ほぼ比例します。

1～2歳児 350ml程度 3～5歳児 400～450ml程度

目安は、大人の半分の大きさです。

ふたは、子どもが開け閉めしやすいものがいいです。

当日までに家庭で試しておくとう安心です。



食材を選びましょう！

【栄養バランスは？】

主食(ごはん・パン・麺):主菜(肉・魚・卵などのおかず):副菜(野菜のおかず)が 3:1:2 になるようにすると栄養バランスのよいお弁当になります。

【何を入れたらいいの？】

普段と異なる環境で食べるお弁当は、ご家庭で食べ慣れている食材の方が安心して食べられます。お子さんが食べやすいように手で食べられるおにぎりやおかずを入れてもいいですね。

【赤・黄・緑を意識してみよう】

3色を意識して食材を選ぶと彩りの良いお弁当になります。

赤・・・にんじん・赤ピーマン・鮭・肉・ケチャップなど

黄・・・卵・かぼちゃ・じゃがいも・さつまいも・とうもろこしなど

緑・・・ほうれん草・小松菜・ピーマン・アスパラなど



おかずを作りましょう！



【手をきれいに洗いましょう】

調理の前は、必ず手を洗いましょう。おにぎりは直接触らずラップでくるんでから握るか調理用手袋をつけて作ると衛生的です。

【しっかり加熱しましょう】

おかずは、しっかり中心部まで加熱することが大事です。卵料理は、半熟ではなく、完全に固まるまで加熱しましょう。火を通さなくても食べられるハムなどもできるだけ加熱するようにしましょう。

お弁当を詰めましょう！

【食べられる量を入れましょう】

お弁当は子どもが確実に食べられる量にしてあげると完食した時に達成感を感じられます。

【汁気を切りましょう】

おかずの汁気は、よく切りましょう。水分が多いと細菌が増えやすくなります。焼き物や揚げ物など、お弁当にはもともと水分が少ないものを利用するとより安全です。



【冷ましてから詰めましょう】

ごはんやおかずが温かいうちに盛りつけてしまうと、蒸気がこもって水分となり、傷みの原因となってしまいます。また、温かいままふたを閉めると開きづらくなる場合があります。

【保冷剤をつけましょう】

温かいところに置いておくと、細菌が増えてしまいます。冷蔵庫や涼しいところに保管し、長時間持ち歩くときは、保冷剤や保冷バックを利用しましょう。できるだけ早めに食べましょう。