



4月の給食だより

平成26年4月
うるま市保育課

入園・進級おめでとうございます。初めての集団生活、新しいお友達に担任の先生、子ども達も大人もドキドキ・ワクワク、しばらく落ち着かない日が続くと思いますが、そんな時こそ家庭でのスキンシップの時間を大切にしたいものですね。また、慣れない環境と生活のスタートに子ども達も疲れやすく体調を崩しがちです。毎日元気に過ごせるよう、早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムを整えましょう。

紹介が遅れましたが、私はうるま市役所保育課の安座間と申します。公立保育所の給食管理を担当しています。毎月、予定献立表と給食だよりを通して、保育所給食のお知らせや食や健康に関する情報発信をしていきますので、どうぞ一読くださいね。

今年度も、安心・安全・おいしい・楽しい給食づくりに職員一同がんばりますので、よろしくお願い致します。

さて、保育所では毎月第3木曜日がお弁当日となっています。月に1回のお弁当は、子ども達にとってとても楽しみなものです。月1回とはいえ、忙しいなかお弁当を作るのは大変なことだと思いますが、お弁当箱を開けた時のお子さんの笑顔を思いながらお弁当づくりを楽しんでもらいたいと思います。

今月はその「お弁当」に関する話題です。

みなさんは、「バランスよく食事をとりましょう」という言葉をよく耳にするとと思いますが、バランスのよい食事っていまいちイメージしにくいと思います。実はお弁当箱を使ってバランスのよい食事量や主食・主菜・副菜の配分がひとめで簡単にわかる方法があります。それが「3・2・1弁当箱法」です。

3・2・1弁当箱法

主食：主菜：副菜が弁当箱の表面積で
3：1：2になるように詰めます。

～詰め方～

- ①全体の半分に主食を詰めます。
- ②残りのスペースの1/3に主菜(魚、肉、卵等)を詰めます。
- ③残りのスペースの2/3に副菜(野菜、海藻、きのこ等)を詰めます。

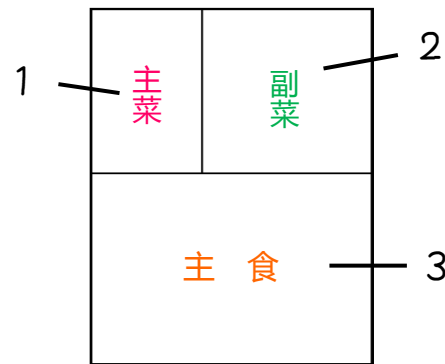
～基本ルール～

- ・主食はご飯を基本とします。
- ・主菜、副菜は油脂の多い揚げ物は1品まで。
- ・同じ調理法のおかずはできるだけ重ねないようにします。

⇒この方法で弁当を詰めると、

弁当箱の容量(ml) = エネルギー量(kcal)になります。
例えば、400mlの弁当箱なら、約400kcalになります。

※弁当箱の容量は弁当箱の裏に表示されています。



1食当たりのエネルギー量の目安は1～2歳児で300kcal、3～5歳児で400kcalですのでそれぞれ、300ml、400ml容量の弁当箱の大きさが目安です。

*食べられる量には個人差があります。あくまで目安として、お子さんの食欲に合わせてあげましょう。主菜や副菜の量についてもお子さんの嗜好に合わせて加減するとよいでしょう。



お弁当づくりのポイント

- 主食、主菜(肉・魚・卵等)、副菜(野菜、海藻、きのこ等)をバランスよく入れましょう。子ども達は果物が入っていると嬉しいですよ(^o^)
- ご飯をぎゅうぎゅうに詰めてしまうと、冷めた時に小さなお子さんには食べにくいものです。2～3口大くらいの小さな俵型などにまとめてあげると食べやすくなります。
- おかずも子どもが食べやすい大きさにしましょう。
- 調理前、生肉や生魚を触ったあと、盛り付ける時はきちんと手を洗いましょう。
- 荒れた手や傷がある手でおにぎりを握って、食中毒を起こすことがあります。素手でおにぎりを握ったり、出来上がった料理を素手で盛り付けたりしないようにしましょう。ラップや菜箸を使うとよいでしょう。
- 加熱するものは、しっかり火を通しましょう。
- 汁気の多いおかずは避けましょう。
- 完全に冷ましてから弁当箱のフタをしましょう。
- お弁当箱、水筒の使用後はパッキンやおはしケース、ストローなど細かい部品もひとつひとつきれいに洗い、よく乾燥させましょう。梅雨時はカビが生えることもありますので気を付けましょう。
- お子さんが無理なく食べられる量にしましょう。

お弁当作りが苦手…忙しい…そんなお母さんへ

キャラ弁じゃなくてもいいですよ(^o^)

最近、お弁当というとキャラ弁をよく見かけますね。とてもかわいくて、すごいなあと感心します。お母さんは一生懸命作っていて、お子さんにとっても見た目楽しく嬉しいお弁当だと思います。キャラ弁作りが大好きな方は、ぜひこれからもキャラ弁作りを楽しんでくださいね。

ただ、お弁当作りが苦手な方、作りたいくても時間がない方はまわりがキャラ弁だからといって、無理して作らないでいいですよ。子どもは大人ほど人の目は気にしません。

それに、私が子どもの頃はキャラ弁なんてありませんでしたが、それでもお弁当箱を開けるのが楽しみだったし、見た目に手の込んだものといえばタコさんウィンナーくらいでしたが愛情を感じたものです。

どんなお弁当も、お母さんが一生懸命用意してくれたお弁当は子どもにとって嬉しいものです。

これから毎月お弁当日がありますが、保護者の皆様には無理なくお弁当づくりを楽しんでもらいたいと思います。

