

食事だより

2022. 4. 13
ひらた西保育園



お弁当大好き!!

子どもたちは、おうちの方が作ってくれたお弁当が大好きです。朝の調理は忙しくて大変ですが、笑顔で空のお弁当を受け取ったときは嬉しくなりますよね。前日の夜におかずを作っておき、朝、温めて詰めるだけにしておくと時間の節約になりますよ。



～お弁当のポイント～

① **大きさぴたり** ... 普段食べている量と同じくらいか、少し少なめくらいのサイズのものを選びましょう。

② **色どりきれいに** ... 赤・黄・緑・白・茶など、彩りよく詰めましょう。

③ **主食3:主菜1:副菜2** ... この割合で詰めると栄養のバランスがよくなります。
(ごはん) (肉・魚・卵) (野菜・芋類)
(パン) (豆・大豆製品) (海藻類・きのこ類)

④ **それぞれ違った調理法** ... 同じ調理法や味付けのおかずが重ならないようにしましょう。

⑤ **幼くない** ... お弁当箱にすき間なく詰めるべくずれません。

熱いままお弁当箱にご飯やおかずを詰めると水滴がついてしまい、傷みの原因になります。**しっかり冷ましてからお弁当箱に詰めましょう。**野菜やおかずの水気や汁気を切るのもポイントです。**食材にしっかり火を通すことも忘れずに!!**



プチトマトを喉に詰まらせ、4歳のお子さんが亡くなられた事故も起きています。

・ **プチトマト** や **ぶどう** (巨峰、ピオーネ、シャインマスカット)、**うずら** の卵 は喉に詰まらせる恐れのある食材なので、0・1・2歳児さん(いちご、もも、れもん組)は $\frac{1}{4}$ に、3・4・5歳児さん(みかん、めろん、ぶどう組)は $\frac{1}{2}$ に **切って入れてください**

- ・ **ピック** はおかずをまとめたり、見た目におかわいですが、安全面の事を考えてやめましょう
- ・ 子どもが食べれる量を入れましょう
(量はちょっと少なめにし「食べきた!!」という達成感を子どもが味わうことが大切です、自信にもつながります)
- ・ フルーツは **少量** にしましょう(ゼリーはやめましょう)
- ・ 箸やフォークなど使う物だけ準備してください
(食事中に気になる為)
- ・ お弁当の持ち物すべてに **大きく、はっきりと名前** の記入をお願いします(お弁当の袋は外側に記名をお願いします)

<お弁当レシピ>



◎ マヨ照りチキン



- ① しょうゆ、酒、みりん 各小さじ2、砂糖小さじ1、マヨネーズ小さじ $\frac{1}{2}$ を混ぜ合わせておく。
- ② 鶏もも肉60gは半分に切って酒、片栗粉各少量をまぶし、ごま油を熱したフライパンで両面を色よく焼く。出てきた脂をキッチンペーパーなどでふきとり、①を加えて煮からめる。

◎ ウィナーときのこのソテー



- ① ウィナー1本は食べやすい大きさに切る。しめじ5~6本は石づきを切り落とし小房に分ける。
- ② 熱したフライパンにバター少量を入れ、①を炒めしょうゆ、塩、こしょう各少量で味を調える。

◎ 大学芋



- ① さつま芋 $\frac{1}{2}$ 本は拍子木切りにして水にさらす。
- ② フライパンにサラダ油小さじ1、砂糖大さじ $\frac{1}{2}$ 、しょうゆ小さじ $\frac{1}{4}$ を入れ、水気をふいた①を入れて弱火にかける。
- ③ フライパンをゆすりながら両面を焼き、さつま芋に火が通ったら餡ごと皿にうつして黒ごま少量をふる。