

食事だより

2022.4.13

ひらた西保育園



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りおき、朝、温めて詰めるだけにしてもくと時間の節約になりますよ。



～お弁当のポイント～

① 大きさぴったり

…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

(パン) (肉・魚・卵)
(豆・大豆製品)

(野菜・芋類)
(海藻類・きのこ類)

…この割合で詰めると栄養のバランスがよくなります。

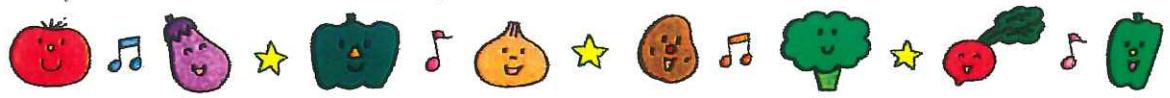
④ それぞれ違った調理法

…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 納がない

…お弁当箱にすき間なく詰めるとくずれません。

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**（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 $\frac{1}{2}$ に切り入れてください）
- ・**ピック**はおかずをまとめたり、見た目にかわいいですが、安全面の事を考えても止めましょう
- ・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「食べきった!!」と言う達成感を子どもが味わうことが大切で、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〉

① 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。出でた脂をキッチンペーパーなどごふきとり、①を加えて煮からめる。



② ウィンナーときのこのソテー

- ①ウィンナー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て小房に分ける。
- 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、こしょう各少量ごとに味を調整する。



③ 大茎芋

- ①さつま芋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1/2、しょうゆ小さじ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、さつま芋に火が通たら餡ごと皿にうつして黒ごま少量をふる。

