



(作成者) 栄養士 野原正子

令和6年 5月号

入園・進級して、早やひと月、新しい環境にすぐ慣れた子、又、まだ、ちょっぴり不安そうな子もいるようです。元気にたくさん遊んで、お腹が空いて、おいしい給食を待ち遠しく思えるようになれば嬉しいです。

### お弁当・・・♡ 毎月のお弁当づくりに感謝！



保育の一環として実施しているお弁当は、前日から話題になり嬉しそうです。とてもほほえましい光景です。どんなお弁当がいいのかな？ 普段から食べ慣れているもの、喜んでくれるもの、それだけでOK！です。でも、せっかくなので、今後に向け、ちょっと見直してみましよう。

#### 保育士からみたお弁当・・・ちょっと困りました (-\_-)

- ◆ 蓋を開けたら、ちょっと臭いがした。大事をとって食べさせるのをやめました。  
⇒ 当日の朝、しっかり火を通したものの、また、傷みにくい食材を使用しましょう。
- ◆ 冷蔵庫保存の(前日からと思われる)、冷たいお弁当を持参してきました。  
⇒ 無理せずに、限られた時間で作りやすいものでいいと思います。
- ◆ えっ？こんな食材が・・・弁当に限らずこの年齢にそぐわないのでは？  
⇒ 塩分が高すぎるもの、お酒のおつまみのようなもの、生でも食べれるけど、弁当には時間差があるから無理では？などの食材。
- ◆ お母さんも楽しみながら、頑張って作ったキャラ弁、もはやアートの世界！喜んでくれるけど、なかなかすまないことがあります。  
⇒ キャラ弁の否定はしませんが、いつも食べている大好きな食材で、食べやすくが一番！(・・・キャラ弁コンクールになってしまう勢い、、、お母さん頑張りすぎなくていいですよ。)
- ◆ あれ？アレルギー除去のはずの食材が使われている。大丈夫？  
⇒ 普段の給食では除去しているので、急いでお母さんへ確認、その間お子さんは食べるのを一時ストップ！食べれるようになったら忘れずに解除願いを提出しましょう。

・お母さんがつくれたよ。  
・野菜も食べるよ。おいしいよ。  
・三角のおにぎりだよ。  
・チキン、大好き！  
・いちごがはいっているよ。  
・全部食べたよ。  
笑顔の会話が絶えません。  
先生もにっこり！！



#### 『教育・保育施設等における事故防止及び事故発生時の対応のためのガイドライン』について

⇒給食での使用を避けたい食材や、切り方などの取り扱い、保育の場での食べさせ方の心得・・・などがまとめられています。その内容には、保護者の皆様へも、ご配慮いただきたいことがあります。

#### ★ 調理で切り方など気をつけましよう。

そのままでは誤嚥、窒息しやすいものでも、子どもの口サイズに合わせて切り、かじり取りやすくするなど、調理を工夫することでその危険性は低くなります。



<p>ミニトマト</p> <p>4つ切り</p>	<p>かぼちゃ</p> <p>一口大</p>	<p>きゅうり</p> <p>スティック</p>	<p>避けてほしい食材</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・うずらの卵</li> <li>・カップゼリー</li> <li>・球形包装のチーズ</li> <li>・ぶどう</li> <li>・さくらんぼ</li> <li>・豆類</li> </ul>
<p>おにぎり</p> <p>× 焼きのり…低年齢は避けましよう ◎ 青のり→きざみのり→噛めるのり</p>	<p>ソーセージ</p> <p>縦半分に切ってから、ひと口サイズに。</p>	<p>安心・安全に食べたいですね。</p>	



♡ご家庭で、時々お弁当箱に詰めてみるのもお勧めです。お子さんがどんな食べ方をするのか、どういう詰め方が食べやすいのか、意外な発見につながります。お子さんにとって、お母さんの愛情いっぱいのお弁当は世界一！です。