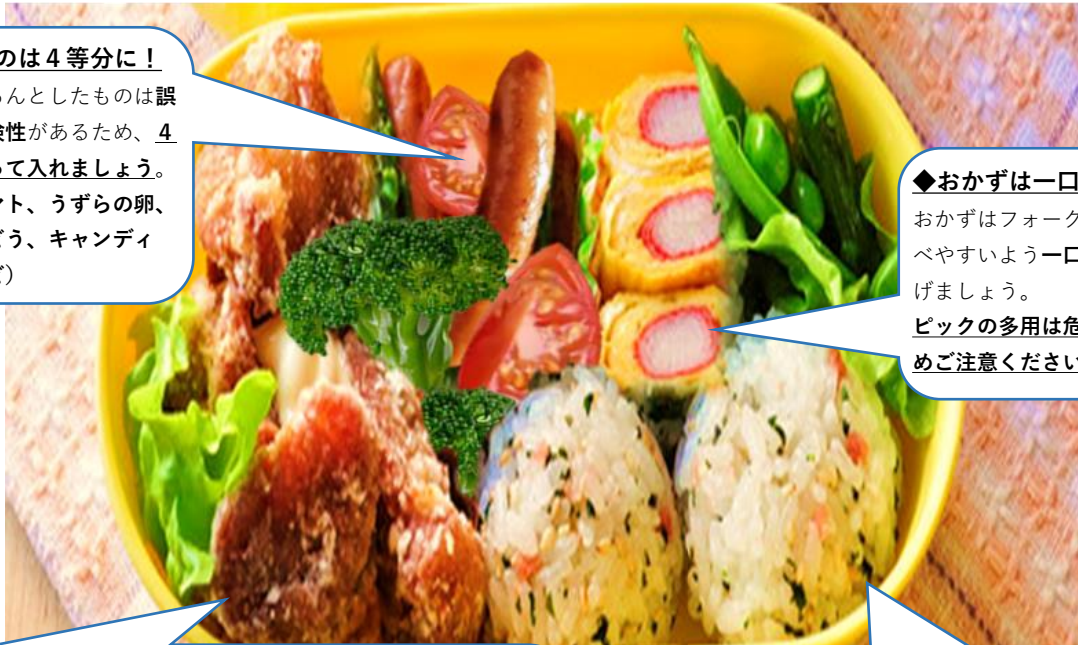


きゅうしょくだより

おいしい! たのしい! わくわくお弁当



今月は今年度初めての遠足がありますね。子どもたちもわくわく楽しみにしていると思います。おうちの方が作ってくれる愛情たっぷりのお弁当も楽しみのひとつ! 子どもたちにとってお弁当の時間が安全で楽しいものになるようにポイントをご紹介します。



◆丸いものは4等分に!

丸くてつるんとしたものは誤えんの危険性があるため、4等分に切って入れましょう。
(ミニトマト、うずらの卵、大粒のぶどう、キャンディチーズなど)

◆おかずは一口サイズ!

おかずはフォークで刺して食べやすいよう一口大にしてあげましょう。
ピックの多用は危険が伴うためご注意ください。

◆彩りをきれいに!

赤・黄・緑がそろっているとかわいらしく、おいしそうで食欲もわきます。主菜(肉・魚・卵など)・副菜(野菜類・煮物など)・果物がそろくとバランスがとれて彩りもきれいになりますよ!

◆果物について!

果物は、おかずより多くならないようにしましょう。ゼリー等のお菓子ではなく、果物を入れてあげましょう。

◆ご飯はおにぎりに!

いつも食べている量を2~3等分にして、おにぎりにしてあげると食べやすいです。(焼きのりは噛み切りにくいので、小さくちぎってつけてあげると食べやすいですよ。)

～食中毒に気を付けましょう～

○完全に冷ましてから詰めましょう

○中までしっかり火を通しましょう

○ご飯は当日炊いたものにしましょう

○水気をしっかり切りましょう



★いつも食べている量にしましょう★

お弁当箱が空っぽになることで「食べきった!」という達成感が味わえます。

★フォークなど使いやすいものを入れましょう★

おはし・フォーク・スプーンの3点セットは必要ありません。お子さんが扱いやすいようにフォーク(又は、おはし)のみ入れてあげましょう。

★水筒には、甘みのない麦茶や白湯などを入れてください★



*** お弁当箱や水筒の開け閉めの練習をおうちでもやってみてくださいね。**