

おべんとうだより

令和4年5月6日
札幌市立中央幼稚園

本園ではお弁当での食事を通じてお子さんが友達や先生と食事を楽しみ、食べ物への興味関心をもつことができるよう、ねらいをもって指導を行っています。近年の食物による幼児の窒息事故などを受け、改めて幼稚園で食に関する活動を安全に、楽しく実施できるように、おべんとうだよりを作成しました。おべんとう作りの参考にいただけると幸いです。



STEP1 食事を楽しい時間にしよう



- お弁当は普段から食べ慣れている物を中心に、健康状態に合わせた味付け・量のものを入れましょう。小食・偏食な様子があるお子さんでもまずは何か口にできればOKです！
- 「お弁当を全部食べることができた！」という達成感も楽しい食事づくりには大切です。お子さんの残したお弁当の量や、普段の食事の量を参考にお弁当の量を決めましょう。



お弁当箱の容量 (ml) = お弁当で摂取できるエネルギー量 (kcal)

お弁当の容器に容量 (ml 表記) が記載していることが多いです。確認してみましょう。
まずは 400ml (400kcal) を目安に量を調整しましょう。

※幼稚園では苦手な物があった場合は無理に食べさせない、少量だけ食べてみるなどの指導を行っています。

※苦手な食べ物は御家庭で少しずつ挑戦するのもおすすめです。

STEP2 安全な食べ方ができるようにしよう



- 窒息に留意する食べ物

表面がつるっとした丸いもの：ミニトマト、ぶどう、さくらんぼ、うずらの卵、豆類、球状のチーズ、ミートボール など

固くてかみ切りにくい：パン（耳やかたいもの）、りんご、肉類、キノコ類
・飲み込みにくいもの 口いっぱいに入ってしまう大きさの食べ物（おにぎりなど）

（日本小児科学会ホームページより抜粋）

これらの食べ物は適切な大きさや半分の形にカットするか、お子さんの実態に応じて種などを事前に取り除いてあげましょう。

- ピックの使用は必要最小限にしましょう（誤飲や怪我に繋がる恐れ、フォーク・スプーンを使う機会が減ってしまう恐れがあります）

- 御家庭でもむやみに全ての食べ物を小さくはせず、色々な食べ方を通して「噛んで食べる」習慣を身につけ、噛む力を育てていきましょう。

- 年長さんを目安に少しずつ「はし」の使い方にも挑戦してみましょう。小学校の給食ではメニューに応じて「はし」のみが用意されている日があります。



STEP3 栄養バランスに着目しよう



●一般的な栄養バランスの目安として「3・1・2 弁当箱法」というものがあります。お弁当をつめる際の参考にしてみてもいかがでしょうか。

「3・1・2 弁当箱法」



©NPO法人 食生態学実践フォーラム

主食：エネルギーのもとになるもの
ご飯・パン・麺類など

副菜：体の調子をととのえるもの
野菜・キノコ類・海藻・果物など

主菜：体をつくるもとになるもの
肉・魚介類・卵・豆類・乳製品など

●栄養バランスの取れた食事が理想ではありますが、STEP1で紹介したようにまずは「食事を楽しい時間にする」ことが幼児期にはとても大切です。

栄養バランスのために少し苦手な食べ物を入れたり、量を増やしたりしていくのは、お子さんが少しずつ自信を持って食事ができるようになってからで良いでしょう。

●お弁当だけで栄養バランスを完成させる必要はありません。3食や必要に応じては間食など1日全体を通じて大まかな栄養がとれるよう食事を選んでみてください。

子どもの味覚は一般的に酸味や苦味が苦手な傾向があります…（野菜など）
苦手な物は一口から挑戦してみましょう。

