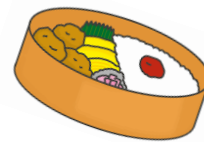




おべんとう通信



令和3年5月6日

札幌市立ひがしなえぼ幼稚園

保護者の皆様におかれましては、いつも本園の教育活動に御理解と御協力をいただきありがとうございます。このたび、ひがしなえぼ幼稚園でのお弁当を楽しく・安全に実施するためにいくつかの願いをこの「おべんとう通信」にて保護者の皆様に伝えさせていただきます。背景として、特定の食べ物をのどに詰まらせる事故が全国でも起きていること、また食育・栄養の観点から幼児期にふさわしいお弁当の在り方を検討しました。下記にポイントを3つまとめましたので、**必ず最後までお読みください。**

① 窒息事故防止のためのおかず選びや入れ方の工夫

⇒球状のおかずや表面がつるつるしている食材は、小さな子どもの喉に大変詰まりやすいです。そのため、下記の食物は半分に切るなど喉につるっと入りにくい形状で入れてください。また梅干しやプラムなど大きな種のある食材は、予め種を取り除いてから入れてください。

※爪楊枝やピックなども事故につながる場合があるのでなるべく使用しない。

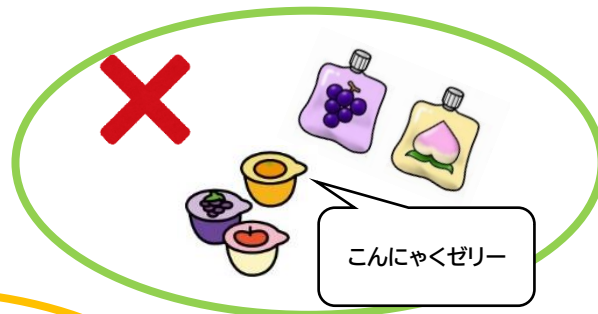
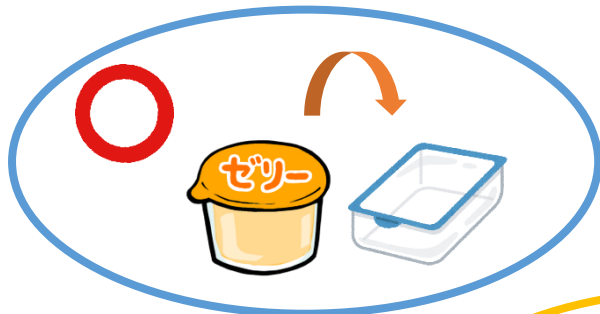


〈注意すべきお弁当の具材の例〉

ミニトマト、球状のチーズ、ブドウ、割いた状態のミカン、ミートボール、枝豆などの豆類 等

② 持ってきて良いデザート

⇒お子さんにデザートを持たせたい場合は果物、もしくは果物味のゼリーのみ可能(杏仁豆腐、プリン等は不可)とします。ゼリーを持たせる場合は窒息事故防止のためこんにゃくゼリーは不可とし、その他のものは容器に移し替えて持たせてください。また、ゼリーの硬さに注意してください。



③ バランスの良い食事と好き嫌い

⇒食事のバランスは基本的に 主食:主菜:副菜=3:1:2がベストと言われています。

主食:エネルギーのもと(ごはん、パン、麺など)→**炭水化物**

主菜:体をつくるもと(肉、魚、卵、豆類)→**タンパク質、脂質**

副菜:体の調子を整える(野菜、きのこ、海藻など)→**ビタミン、ミネラル**



しかし、野菜が苦手でなかなか食べられないお子さんもいらっしゃると思います。上記のようなバランスはもちろん大切ですが、はじめからたくさん苦手なものを入れてしまうと、お弁当の時間が苦しくなってしまいうこともあります。ですので、その場合は、お子さんの様子に合わせて**まずは一口の量から**入れてみてください。少しずつ、食べられる自信がついてきたころから、上記のバランスに挑戦してみるというくらいで意識してみるといいかもしれません。また、「お弁当だけですべての栄養を摂らせよう！」と考えすぎず、「1日3食をかけて、だいたいこのバランスで食べさせよう」という気持ちで大丈夫です。

また、「**時間内にお弁当を全部食べられた！**」という体験が子どもの食べたい気持ち・食べることを楽しむ気持ちを作っていくので、お子さんの日頃の食事の様子やお弁当の残し具合を見ながら、お弁当箱のサイズも見直してみると良いでしょう。



たのしく、あんぜんな
おべんとうを！



お弁当の新型コロナウイルス対策

飛沫感染のリスク抑えるため、時間内(30分程度)で食べられる

おかずや量・形状の工夫をお願いします。