

幼稚園(保護者)

# 「自分で作る弁当の日」に参加しよう！

ねらい

子どもの発育・発達段階に合わせ、おうちで「弁当づくり」に関わることで

- ① 食に関する興味関心を高めながら、健康に配慮した「食べる力」を育てます。
- ② 食事に携わった人々や自然の恩恵などの「感謝の心」を育てます。



買う

いろいろな食材に  
ふれながら選びましょう



考える

すきなものをとり入れて  
バランスよく



作る

簡単調理にチャレンジ！

- \* 米をとぐ
- \* 野菜を洗う・ちぎる
- \* おにぎりをにぎる
- \* 弁当箱につめる



一緒にやっ  
て  
みましょう



後片づけ

弁当箱を洗う



感謝

感謝の気持ちで  
食べましょう  
「いただきます」  
「ごちそうさまでした」  
のあいさつも



大切なことは、  
「一人でできる！」ことがふえ、  
「自立できる！」ようになることです。



## 適量の弁当を作るポイント



### 1 弁当箱を決めましょう。

弁当箱のめやす 弁当箱の大きさ(mL) ÷ 1食分に必要なエネルギー量(kcal)

区分	弁当箱(mL)	給食1食分のエネルギー量(kcal)	給食のごはん量(g)
幼稚園	400~500	490	90~110

〈「学校給食実施基準の一部改正」 文部科学省 令和3年4月1日施行〉

### 2 主食:主菜:副菜は3:1:2の割合でつめましょう。

弁当箱に主食:主菜:副菜 ÷ 3:1:2の割合でつめると栄養のバランスが整いやすくなります。

**主食 3**  
ごはん・パン・麺など、  
炭水化物が主なもの

**副菜 2**  
野菜・きのこ類・いも類・海そうなど、ビタミン類やミネラルが豊富な食品をふんだんに使ったおかず

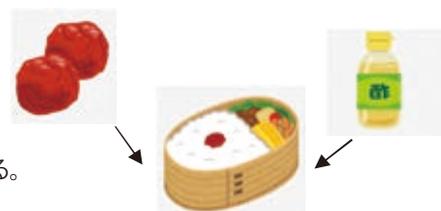
**主菜 1**  
魚・肉・卵など、たんぱく質が豊富な食品を使ったおかず

彩りよく作ると、栄養のバランスが整いやすくなります。味だけでなく、目でも楽しめるようにつめてみましょう。

<b>緑</b> ・ブロッコリー ・ほうれん草 ・ピーマン など	<b>黄</b> ・さつまいも ・卵黄 ・かぼちゃ など	<b>赤</b> ・トマト ・にんじん ・赤ピーマン など
<b>白</b> ・ごはん ・大根 など	<b>黒・茶</b> ・ひじき ・ごま ・肉類 など	

### ～弁当がいたまない工夫～

- 熱いものは冷ましてから入れる。● 前日のおかずは再加熱する。
- 生ものや、水分の多いものは避ける。
- 梅干しや酢など、菌の増殖を抑える効果のある食品を上手に活用する。



〈出典:「ふれあい弁当デーに参加しよう!」いわき市教育委員会学校支援課 令和2年4月〉