



入園・進級して1カ月が経ち、新しい園生活にも慣れ、子どもたちの声が園内に響いています。緊張がほぐれてほっとすると同時に、疲れの出やすい時期でもあります。疲れをためないように、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べ、元気に登園しましょう。

## お弁当作りのポイント

### ★ お弁当の大きさ

お弁当箱の容量(ml)とエネルギー量(kcal) はほぼ同じです。  
保育園児は200～300mlものが適していると言われています。



### ★ バランスの良いお弁当の詰め合わせ方

**主食：主菜：副菜＝3：1：2**

◎ 色合いのバランスも考えて詰めていくと色合いの良いお弁当になると思います。

赤：トマト・にんじん・赤ピーマン・梅干し・イチゴ・さくらんぼ・スイカ など

黄：かぼちゃ・黄ピーマン・コーン・卵・チーズ・レモン・グレープフルーツ など

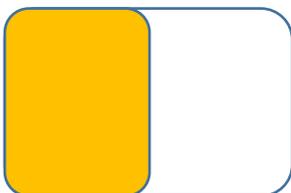
緑：絹さや・ブロッコリー・グリーンアスパラガス・そら豆・枝豆・青じそ・キウイフルーツ など

黒：ワカメ・ひじき・海苔・こんにゃく・黒豆・きのこ・ブドウ・プルーン

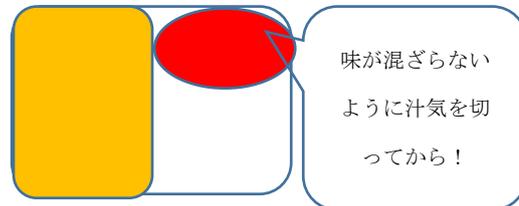
### ★ お弁当を作る時のポイント

〈 詰め方の順番 〉

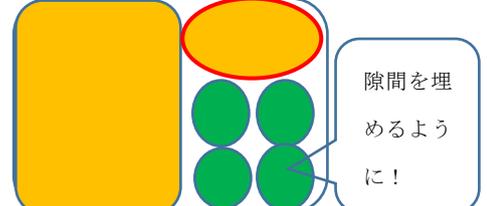
① ご飯をつめる



② 主菜になるおかずを詰める



③ 副菜になるおかずを詰める



▼ お弁当は作ってから食べるまでの時間が長いので、衛生的に作らないと食中毒が心配です。細菌の付着や増殖を防ぎ、傷みにくいお弁当を作るコツを覚えておくと良いです。

- ① 菌をつけない
- ② しっかり加熱する
- ③ 水気をよく切って詰める
- ④ 加熱は手で触れない
- ⑤ 冷めてから詰める

温度の管理が重要なので  
これからの時期から、保冷材は必ず入れておくと  
いいと思います！