



10月の食育だより



令和5年10月



福知山市福祉保健部子ども政策室

食欲の秋です。お米、野菜、いも、くだもの、魚など、秋の食べものおいしい季節になりました。給食にも

旬をたくさん取り入れます！よく食べ、よく運動して、心も体も実りの多い秋にしましょう♪

楽しくお弁当を作ろう！！…お弁当づくりのポイントを紹介します！…

ちょうどいいお弁当箱の選び方

1食のエネルギー量と同じサイズ(容量)のお弁当箱を選びます。

年齢	お弁当サイズ目安(ml)
1~2歳	300~350
3~5歳	400~450

例)3~5歳で1食約400Kcalのお弁当を作る場合、400mlくらいのお弁当箱を選びます。

お弁当の詰め方のポイント



①食材はすきまなくきっちりいれましょう。

蓋をしたときに、つぶれない高さですきまなくつめます。

②バランスよく詰めるコツは主食3:主菜1:副菜2の割合です。

主食:3 ご飯・パン・麺類	主菜:1(肉・魚・卵・大豆製品)
	副菜:2(野菜・きのこ・海藻・こんにやく・いも)

ポイント！

・容量の約半分がご飯です。

このことで脂肪やたんぱく質が多くなりすぎず、野菜料理もしっかり摂れます！

③赤・黄・緑色の食材を使い、「あまい(甘味)・からい(塩味)・すっぱい(酸味)」と味にも変化をつけましょう。

・彩りのきれいなお弁当は、楽しくたべることに繋がります。

また、調理法を重ねないことで、味のバランス、エネルギー量、塩分のバランスがとれ、1食量が適正になります。

④年齢・発達に応じた形態にしましょう。

お弁当のおかずは、お子さんの年齢や発達に応じて、一口サイズで食べやすくするなど工夫をしましょう。

ポイント！



・果物類(※うずら卵)はつるつるしているものが多く、噛めずに、まる飲みしやすいので、

4等分や粗みじんにするなど大きさや量を加減します。ぶどうなど丸いものは皮をむき、飲み

込むときに危険がないよう、粗みじん位に小さく切ります。りんごなど硬いものは加熱したり

薄切りにします。バナナは歯ぐきでつぶせますが、ゆっくり食べるようにします。

・よく噛めるように、口の中に食べ物を詰め込まず、少量ずつ食べます。

⑤型抜きやピックを使うとより楽しく、手に取り食べやすくなります。

お弁当を衛生的に作るポイント～食中毒を防ぐために

①調理の前は必ず手を洗いましょう。

②調理器具やお弁当箱はしっかり洗って、完全に乾ききってから使用しましょう。

③新鮮な食材を使いましょう。

④食品の中心部までしっかり加熱しましょう。

⑤おにぎりを握るときはラップを使うと衛生的です。

⑥細菌は水分があると繁殖しやすいので、なるべく水気を切り、汁のでない料理にしましょう。

⑦炊きたてのご飯や出来立てのおかずは手早く冷まして、蒸気を飛ばしてから詰めたり、十分に冷めてから蓋をしましょう。

