



10月の食育だより



令和8年10月



福岡県福岡市こども家庭部幼保支援課

実りの秋、食欲の秋です。さつまいも、きのこ、秋の魚やくだもの等、秋の味覚をよく噛んで楽し

く味わい、豊かな感性や味覚を育てていきましょう。給食にも旬をたくさん取り入れます♪

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。

	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。

「自分で開けられる・食べられる」が自信につながります！

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・海草・こんにゃく・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。

【窒息防止のための食材の切り方・注意点】



遠足やお弁当の日はずっと違う楽しさから、よく噛まずに飲み込んでしまったり、おしゃべりしな

がら食べてしまったりすることがあります。安全に楽しく食べるために、以下の点にご配慮をお願いします。



・ミニトマトやぶどう:丸ごとはのどに詰まりやすいため、必ず縦半分に切るか、4等分にしてください。

・ウインナーやちくわ:輪切りではなく、縦に切り込みを入れる、または縦半分に切るなどして、

喉をふさがない形にしてください。

・こんにゃくゼリー等:弾力のあるゼリーや喉につまりやすいものは使用しないでください。

⑤型抜きを使うとより楽しくなります。

ピックは誤飲する危険性があるため使用しないことが安全です。

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。冷めてから蓋をします。