



食育だより

伊波野保育園
令和7年10月



涼しい秋風が吹き、体を動かすのも心地よい季節になりました。しっかり食べて、元気いっぱい
秋の活動を楽しみたいですね。

手作り弁当の日が始まります！！(10.11.12 月)

★**全クラス対象**です。 ※離乳食のお子さんもご家庭から離乳食弁当をお願いします。

予定 10/28(火) 11/26(水) 12/17(水)

※1、2歳児(あひる・こあひる・りす・こりす組)は10/18(土)の親子遠足の日が手作り弁当の日となるので、10/28(火)は園で給食が出ます。

★お願い★

- お弁当は豪華なものにする必要はありません。
- デザートを持ってくる場合は、食事に支障のない程度の**果物**にしましょう。(ゼリー、プリン等は持ってこないで下さい。)
- お子さんが出し入れしやすいように、ハンカチタイプの包みではなく、袋式の入れ物に入れて下さい。
- 右の写真のような箸とスプーンのセットは、使わない食具の**紛失の恐れ**があるため、お子さんの使える食具だけを持てきましょう。
- ゴムバンドも紛失の恐れがあるため、やめましょう。
- 全てのものに記名をお願いします。(箸箱、弁当のふた、袋なども)



★危険防止の為★

- 園ではぶどうやミニトマトなどの球状のものは誤ってのどに詰まらせる危険を考慮して、大きさに応じて1/4や1/2に切っています。お弁当に入れられる際も、お子さんの口に合わせて、丸いままではなく大きさに応じて切っていただきますようお願いいたします。
- ピックを使用すると見た目が可愛くなりますが、のどに刺さる心配や小さいものなど間違えて飲み込む危険もありますので、使用しないようお願いいたします。



お弁当おすすめレシピ 鶏のパン粉焼き

材料：鶏もも肉(一口大)…300g

マヨネーズ …大さじ2

酢 …大さじ2

しょうゆ …大さじ1/2

パン粉 …適量

～作り方～

① ボウルにマヨネーズ、酢、しょうゆを合わせ、鶏肉を漬け込む。

② ①のまわりにパン粉をまぶして、170℃のオーブンで15分程度焼く。

※オーブントースターで焼いてもいいです。

マヨネーズの効果でやわらかくなります。
パン粉の代わりに玄米フレークを使っても
美味しくなりますよ。

