食育だより

伊波野保育園
令和８年 10 月

少しずつ涼しい秋風が吹き始め、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、元気いっぱいで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	10/16(金)	11/25(水)	12/16(水)

※1、２歳児（あひる・こあひる・りす・こりす組）は 10/24(土)の親子遠足の日が手作り弁当の日となるので、10/16(金)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ってきましょう。
- 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。

（スプーン、フォーク、箸、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します。

お弁当おすすめレシピ　*鮭の香りみそ焼き*

他の種類の魚や鶏肉、豚肉でも美味しくできますよ。

材料：鮭　…2～3 切れ
みそ　…大さじ１
みりん　…小さじ２
砂糖　…小さじ１
葉ねぎ　…小口切り少々
ごま油　…小さじ１

～作り方～

① ボウルにみそ、みりん、砂糖、ごま油を合わせ、小口切りにした葉ねぎを加え、鮭と和える。
② 170℃のオーブンで 15 分程度焼く。
※フライパンやトースターでも焼けます。焦げやすいので弱火～中火がおすすめです。