



給食・お弁当について

明石市立人丸幼稚園

年長・年中児は4月15日から、年少は4月21日から給食・お弁当が始まります。子ども達は食べるのが大好きで給食の時間をいつも楽しみにしています。子ども達が楽しんで給食の時間を過ごせるように、給食を注文される方、お弁当を持参される方ともに、必要な物の準備をお願いします。

給食・お弁当の持ち物

★給食に必要なもの

- ・箸
- ・スプーン・フォーク（必要に応じて）
- ・ランチョンマット

★お弁当に必要なもの

- ・お弁当箱
- ・お弁当包み
- ・箸
- ・スプーン・フォーク（必要に応じて）
- ・ランチョンマット

持ち物の注意点

★持って来るものすべてに名前を記入してください(箸は1本1本に名前の記入をお願いします)

★箸は練習用の箸（エジソン箸）でもかまいません

★ランチョンマットはB5サイズ程度の物を持って来て下さい(使用したマットは洗濯をお願いします)

お弁当作りのポイント

①栄養バランス

お弁当には、ご飯などの主食、肉や魚などの主菜、野菜などの副菜の3つを入れるようにしましょう。

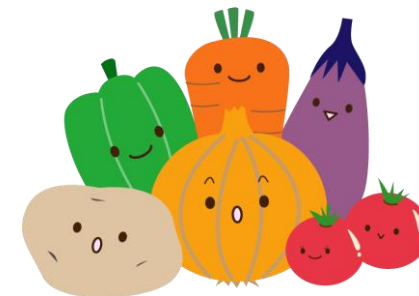
②味付け、食感

人間の味覚は幼少期に大きな影響を受けます。甘味、酸味、辛み、塩味、苦味、かたい、やわらかいなどバリエーションを考えてみましょう。

③彩り

いろいろな食材、料理を使って彩りを与えましょう。色が増えると様々な栄養素を摂ることができるメリットもあります。

- 赤…ニンジン、ベーコン、かにかまなど
- 黄…卵、コーン、じゃがいもなど
- 緑…ほうれん草、ブロッコリーなど
- 茶…肉、魚、煮物など
- 黒…のり、ひじき、ごまなど



④衛生・鮮度

衛生・鮮度の保たれた食材を使うことはもちろん、例えば、お弁当が完成してもすぐに蓋をするのではなく、冷ましてから蓋をするなどでお弁当のいたみを防ぐことができます。

食中毒の防止について



食中毒を防ぐために以下の点について注意をお願いします。

- ・手を石鹸で洗いましょう
- ・まな板や包丁などは定期的に熱湯などで煮沸消毒するようにしましょう
- ・お弁当箱のパッキンはカビが繁殖しやすいため定期的に洗うようにしましょう
- ・夏場はお弁当がいたみやすいため、保冷剤を入れるようにしましょう
- ・お弁当がまだ温かいときに蓋をしないようにしましょう

生野菜はお弁当にいれないようにしましょう

生野菜や生のフルーツ、生魚などの過熱していない食材は、お弁当のいたみや食中毒に繋がる恐れがあるため入れないようにして下さい。また、ゼリーやプリンなどお菓子類や菓子パンなどを入れないようにして下さい。

野菜、果物などをいれるときのポイント

- ・野菜を入れる場合は茹でる、炒めるなどを必ずしてください
- ・フルーツを入れる際はフルーツ缶などの過熱処理がされているものを使用しましょう
- ・ゆで卵や卵焼きは半熟状態を避け、必ず良く火を通すようにしましょう
- ・O-157は75℃以上、1分以上の過熱で死滅します