

# ふよっこだより

## 〈弁当について〉

本園では、通常時は給食を食べますが、園外学習や遠足、体験学習等の日に「お弁当」を持参していただきます。保護者の方の愛情のこもったお弁当を、友達や教師と一緒に食べる楽しみを感じてほしいと思います。

健康な心と体を育てるために食べることは大切なことです。十人十色なお弁当をみんなで食べるという体験を給食以外でも体験することで、さらに食べる楽しさや喜びを心と体で存分に感じ、満足感を味わうことで、積極的にいろいろな活動に取り組み、幼児らしい充実した生活を送ってほしいと願っています。

### 1. 弁当持参日について

各行事毎に連絡させていただきます。

### 2. 持ち物について

#### (1) 弁当箱、ゴムベルト

- ・アルミ製や耐熱プラスチック製で、開閉しやすいものが適しています。
- ・持ち運んでも、弁当箱が開かないようにゴムベルトで留めてください。



#### (2) 箸、箸箱

- ・箸を箸箱に入れてください。ご家庭でも箸の使い方のご指導をお願いします。
- ・チャーハン、カレーなど、スプーンの方が食べやすい場合は、スプーンを持たせていただいても結構です。

#### (3) 弁当を包む布

- ・包みやすく結びやすい布（大判の薄手のハンカチなど）を使用してください。
- ・3歳児のみ、巾着型の袋を使用していただいても結構です。



### 3. 弁当の中身と量について

- ・楽しい弁当日が迎えられるよう、食べやすいものを入れてください。
- ・必ず火を通したもので、冷ましてから詰めるなど、十分配慮してください。
- ・ふりかけや調味料（ソースなど）を小袋のまま入れたり、容器に入ったままの料理等を入れたりすることは避けてください。
- ・普段の昼食の量をめやすに適量を考えてください。

### 4. 生活習慣について

- ・食前の手洗い、うがい、箸やスプーンの持ち方、こぼさずに食べること、こぼれたら自分で拾うことなどを学びます。家庭でも併せて習慣づけてください。

### 5. その他

- ・すべての持ち物に名前を記入してください。名前は消えない工夫をしたり、時々点検をしたりしてください。
- ・弁当は通園カバンの中に入れて登園してください。
- ・サンドイッチなどパン食の場合でも、飲み物はお茶、または水にしてください。
- ・素手で食べるパンやサンドイッチ、おにぎり等はラップ等で巻いて食べやすくするなどの工夫をお願いします。
- ・暑い時期は保冷剤等を使用して弁当箱内部の温度を上昇させない工夫をお願いします。