



5月の食育だより

2026年度
相愛ひめぎ保育園
(山崎・田中・西田)

5月13日(水)はお弁当の日です♪

今年度初めてのお弁当の日です♪
子どもたちはお家の人が作ってくれたお弁当が大好き！愛情がごちそうです♪
メニューを考えて、買い物をして、朝もいつもより早く起きてと大変ですが、
気負わず楽しくお弁当作りをよろしくお願いします(*^v^*)

☆好きなメニューを入れてあげよう

好きなメニューを入れてお弁当の時間を楽しみに♪

☆お弁当は食べられる量にしよう

「全部食べられた！」完食できると自信に繋がります♪



☆食べやすいサイズにしましょう

お弁当箱で食べるので年齢に応じてひとくちサイズで食べやすく。
誤嚥防止のためミニトマトやぶどうは切り込みをいれましょう！

☆しっかり加熱調理し、傷みやすい食材や避けましょう

ハムや練り物などの加工食品も、1度加熱しておくで安心です。

☆水分に気を付ける

汁気の多いおかずは食中毒の原因にもなります。生野菜やフルーツの
水分もしっかり拭きましょう。

☆完全に冷ましてから蓋をしよう

温かいうちに蓋をすると蒸気がこもり、菌が繁殖しやすくなります。
冷めてから詰めて蓋をするようにしましょう。



4月のおすすめレシピ 「シーザーサラダ」

〈材料 作りやすい分量〉

- ・レタス 200 (1/2 玉)
- ・きゅうり 150g (1.5 本)
- ・ブロッコリー 100g (1/3 株)
- ・トマト 100g (1/2 個)
- ・マヨネーズ 80g
- ・粉チーズ 25g

〈作り方〉

- ① ブロッコリーは食べやすい大きさに切り茹でる。
- ② レタス・きゅうり・トマトは食べやすい大きさに切る。
- ③ ボールにマヨネーズ・粉チーズを混ぜ合わせ
①・②を入れてよく混ぜ合わせて完成♪

カリッと焼いたベーコンや
クルトンを入れてもおいしいですよ♡



