

百聞は一見にしかず つぼみ組のお弁当、お見せします！

担当：m

2歳児プレ保育「わかめ組」に参加した方は、すでにお弁当作りの経験があるかと思いますが、幼稚園に入園して「はじめてのお弁当」に挑戦する方もいるでしょう。そこで、今回は在園児がつぼみ組（年少）の時にどんなお弁当を持参していたのかをご紹介します。

【実例①】 男の子（もともとは小食だったが、次第によく食べるようになった）】



つぼみ組一学期



つぼみ組三学期

☆量について

- ・おにぎりは80gからスタート。途中120gまで増やしましたが、現在は90～100gで落ち着いています。
- ・冬になると温飯器（詳細は次頁）を使用するので、フルーツを入れていたスペースに空きが出ます。そこにおかずを足すため、つぼみ組の後半になると自然と全体量が増えました。

☆よく入れるメニュー

鮭と梅のおにぎり、つくね、青菜のおひたし、卵焼き

【実例②】 女の子（もともと食欲旺盛）】



つぼみ組一学期



つぼみ組一学期

☆完食させるための工夫

- ①食べやすいよう、ピックを使用
- ②おかずを一口大にする
- ③苦手な食材は入れない（最近はお米が好きじゃないようで、うどんやパンを入れています）

☆お弁当開始当初から変わったこと

- ・当初は勢いよく完食していたようですが、お弁当に慣れてくると「おにぎりが大きい」「果物を入れてほしい」など、こだわりや注文があれこれ増えてきました。年中組になった今は当初の半分以上の量に。

【実例③】 女の子（もともと小食）】



つぼみ組後半



あおば組（年長）

☆量について

- ・つぼみ組の頃とくらべてご飯の量は増えましたが、年長になった今もおかずの数・量は変わりません。

☆よく入れるメニュー

からあげ、根菜のきんぴら、プチトマト、さつまいものハチミツ煮

他のお友達のつぼみ組お弁当

【男の子（もともと好きなものはよく食べる。苦手だった野菜や果物も入園後に少しずつ克服）】



☆量について

・最初は「完食できる喜び」を感じてもらえるよう少なめに。二学期後半から「一口分」の苦手な野菜を入れ始めました。幼稚園パワーで食べてくれています。

☆よく入れるメニュー

卵焼き、ハンバーグ、からあげ、かぼちゃの煮物、ほうれん草の胡麻和え

【男の子（もともとかなりよく食べる。降園後も夕飯までにもう一食取るほど!!）】



☆お弁当作りの工夫

・朝、子どもたちにお弁当作りを少し手伝ってもらったり、作ったお弁当を子どもたちに見せたりすると、お弁当をより楽しんでくれます。
・当初は張り切ってかわいくしていましたが、今はバランス重視です。

☆よく入れるメニュー

蓮根のポン酢炒め、人参のきんぴら、ほうれん草の甘辛炒め、卵焼き



☆お弁当作りの工夫

- ①手に取って食べやすいよう、小さくしたり、ラップに巻いたりする
- ②完食できるように品数は少なく、好きな食材・おかずを入れる

「温飯器」ってなんだ!?

寒い季節（12～3月頃）になると、温飯器の利用が始まります。設定温度は大体 70 度。おかげで子どもたちは温かいお弁当が食べられます。



教室に置かれた温飯器。登園すると子どもたちはリュックからお弁当を出し、お昼までこの中で保管してもらいます。

温飯器の時期は……

- ・フルーツは別の容器に入れる
- ・サンドイッチなど温めなくてよい中身の時は、登園時に先生に伝えるか、メモを渡す

☆この時期、特に人気なのがカレー!! 漏れないか心配なところですが、ご飯の中央にくぼみを作って真ん中にルーを入れれば大丈夫! チーズをフタ代わりにするととっても安心です♪他にもホットサンドや肉まん、グラタンなど「温かいとおいしいメニュー」を入れる家庭が増えるようです。



量や好きな食べものはそれぞれ異なりますが、子どもたちはみんなで食べるお弁当がお大好きです。
「おいしい!」「残さずきれいに食べたよ!」と完食してもらうことが一番だと私（m）は思います。