

おべんとう
たくさん たべよう
カレンダー



同封の
シールと一緒に
使います



しまじろうは おかあさんが つくった
おべんとうが だいすき。
いつも のこさず たべます。

きみも おいしく おべんとうを たべた ひに
たべたよ! シール を はろう。

🏠 おうちのかたへ

お子さまが「楽しく食べた」「おいしく食べられた」という
ときに、是非親子と一緒にシールを貼って、「食べる楽しさ」
や「食べる興味」を感じるきっかけにしてください。

スタート!



おやこで
ちゃれんじ

おうちの ひとに きょう いちばん
おいしかった ものを おしえよう!

5

おやこで
★ちゃれんじ

おともだちと どんなおはなしを して
おべんとうを たべたか おうちの ひとに
おしえよう!

4



おやこで
★ちゃれんじ

おべんとうの かんそうを
おうちの ひとに つたえよう!

6

7

おうちの ひとに
おべんとうを つくってくれた
おれいを つたえよう。

ありがとう。

おやこで
★ちゃれんじ



お弁当レシピも公開中!

カレンダーは右記からも
ダウンロードできます。 <http://shimajiro.jp/obento/>



🏠 おうちのかたへ

おうちのかたが、「今日も元気で過ごせますように」と願いを込めて作ったお弁当は、
園生活の中でお子さまにとって心にも身体にも大事なエンジンとなっています。
離れているからこそ大事にしたいその時間を、私たちは応援していきます。

お弁当のねらい

「食べること」への興味や「自分で食べられた」自信はもちろん、お友だちと
一緒に食事をする中で、好ましいコミュニケーションを学びます。またまわり
の人が食べているものをきっかけに、「苦手なものを自分も食べてみよう!」
というやる気にもつながります。

適切な量

靴と同じように、成長によって適切なサイズを合わせてあげる必要がある
お弁当箱。「足りない」ことがないように、きちんとお弁当箱を選んであげましょう。

1回の食事に必要な摂取量(kal)

11

お弁当の大きさ(ml)

※ただし、適切なバランスの食事の場合
例) 1回の必要カロリーが500kcalなら
お弁当箱は500mlのものを使用する。

お昼のお弁当のサイズの目安

3~4歳(年少)

300~400ml

4~6歳(年中・年長)

400~450ml

※上記は平均体重から算出した目安数値となります。

体重に応じた
詳しい計算方法はこちらから

>> <http://shimajiro.jp/obento/>

お弁当レシピも
公開中!



〈こどもちゃれんじ〉では、お子さまの生活習慣を応援しています

〈こどもちゃれんじ〉の
ご案内はこちらから >>>

こどもちゃれんじ

検索