

10月



10月は季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。三食をきちんと食べてバランスよく栄養を摂りましょう。スポーツの秋ですから、たくさん体を動かし、秋のおいしい味覚をたくさん味わいたいものですね。

三食を決まった時間に きちんと摂る

幼児の毎日の食事は、朝食3：昼食3：間食1：夕食3の割合が望ましいとされています。また、決まった時間に食べることで、体内リズムが整います。特に朝食をとると、寝ている間に下がった体温を高める働きがあり、1日を元気に過ごすことができます。また、間食となるおやつは子どもの楽しみでもあります。100～200kcalを目安に、なるべく栄養になるものを用意しましょう。

赤・黄・緑に分けて バランスのよい食事を

三色食品群を参考に、1食につき各食品群から2種類以上選ぶようにして、1日で30品目を食べるように心がけましょう。

◆赤色群…主に主菜。たんぱく質(体をつくる)
⇒肉、魚、卵、牛乳、豆など

◆黄色群…主に主食。糖質・脂質
(エネルギー源になる)
⇒米、いも類、パン類、油など

◆緑色群…主に副菜。ミネラル・ビタミン
(体の調子を整える)
⇒野菜、果物、きのこ類など



うらに、こんだて
例を示して
います。

「実りの秋」と言われるように、秋は新米、なす、さんま、りんご、ぶどう、くり、なし、まつたけなど、おいしい食べ物がたくさん出る季節です。旬の食材を知って味わうことは、食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。

よくかむ習慣をつけましょう

よく噛むことは、唾液の分泌を促します。唾液には、むし菌予防・消化を助ける・脳の働きを活性化させて集中力や記憶力をアップするなどの効果があります。噛みごたえのあるものをよく噛んで食べることを心がけましょう。

よくかんでたべよう



何回かんで
ますか。

30回くらい
かみましょう

和食の一汁三菜とは

和食の基本といわれる「一汁三菜」とは、日本人の主食である「ごはん」に「汁もの」と3つの「菜（おかず）」を組み合わせる献立です。体に必要な「エネルギーになるもの」「体を作るもの」「体の調子を整えるもの」という3つの栄養をバランスよくとることができる。

主食

エネルギー源である炭水化物を補給します。和食の場合お米が基本です。

汁もの

みそ汁など、だしを味噌で調味した汁に、野菜や豆腐、魚介類などを実とした料理です。

三菜

主菜1品、副菜2品でくみたてたおかずで、主食だけでは不足しがちな栄養素を補います。



※香の物(漬物)は菜として数えません。

小郡市公立保育所の9月の献立です。(例)



●豚肉中華炒め・・・主菜

材料；豚肉、玉ねぎ、人参、もやし、キャベツ、にがうり、ごま油、中華味、しょうゆ、みりん

●煮大豆・・・副菜

材料；大豆、野菜昆布、さとう、濃口しょうゆ



●鶏てりやき・・・主菜

材料；鶏肉、みりん、しょうゆ

●温野菜サラダ・・・副菜

材料；じゃがいも、人参、きゅうり、ねりごま、マヨネーズ

●相性汁・・・汁もの

材料；キャベツ、厚揚げ、玉ねぎ、人参、エノキ茸、豆乳、みそ、いりこ



●レバーの旨煮・・・主菜

材料；鶏レバー、玉ねぎ、生姜、ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、みりん、酒、油

●じゃが芋の酢のもの・・・副菜

材料；じゃがいも、きゅうり、人参、レタス、コーン、さとう、薄口しょうゆ、す、ごま油、ごま

●みそ汁・・・汁もの

材料；かぼちゃ、うすあげ、玉ねぎ、いりこみそ、ねぎ

◎献立や食事についてご相談などありましたら遠慮なく各園の給食担当または、小郡市役所保育所・幼稚園課窓口までご連絡下さい。