



食育だより



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



秋の味覚を楽しみましょう

「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回る季節です。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。

クッキング

(クッキー作り体験を)

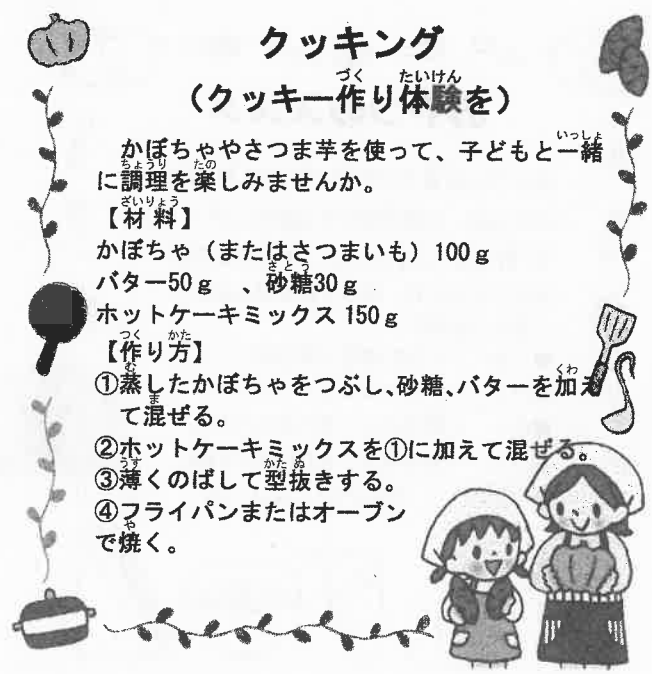
かぼちゃやさつま芋を使って、子どもと一緒に調理を楽しみませんか。

【材料】

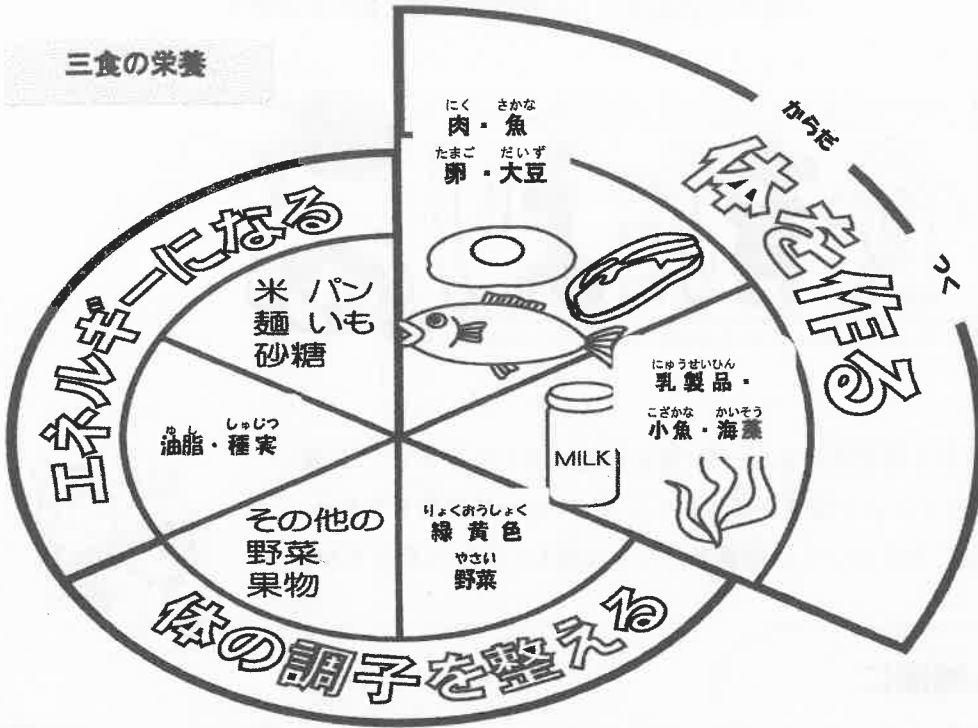
かぼちゃ（またはさつまいも）100g
バター50g、砂糖30g
ホットケーキミックス150g

【作り方】

- ①蒸したかぼちゃをつぶし、砂糖、バターを加えて混ぜる。
- ②ホットケーキミックスを①に加えて混ぜる。
- ③薄くのばして型抜きする。
- ④フライパンまたはオーブンで焼く。



三食の栄養



野菜と肉団子の煮物

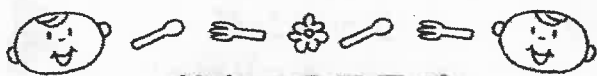


レバーうま煮



魚のキャロットソース焼

骨や筋肉は、たんぱく質やカルシウムを食べて、運動するとつよくなるよ。



おやつのおすすめ

おやつは食事とれない栄養を補うためのもの、お菓子ばかりのおやつが習慣にならないように、菓物や乳製品を取り入れたり、作ってみませんか。

【おやつ例】

- こめ・・・おにぎり・おじや
- パン・・・ジャムサンド・ピザパン
- めん・・・焼うどん・あべかわうどん
- いも・・・焼き芋・じゃがいものお焼
- 小麦粉・・・蒸しパン・スコーン



目に良い食べ物は？

10月10日は目の愛護デー。目の健康のために良い食品を献立に取り入れて、目を大切に！ 目に良いビタミンのほか、魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアンも目の健康に効果的です。

- ビタミンA・目の乾燥を防ぎ働きをよくする（緑黄色野菜・レバー・バター）
- ビタミンB・目の神経の働きを正常にする（レバー・うなぎ・麦）
- ビタミンC・目の充血を防ぐ（緑黄色野菜・菓物・サツマイモ）

