

食育だより

暑さも和らぎ、木々の葉の色が変わり始め、秋の訪れを感じられるようになってきました。果物や野菜も甘く美味しい季節になります。

ぜひ、旬の食材を味わって季節を感じてみてください。

実りの秋を楽しみましょう。

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るでしょう。

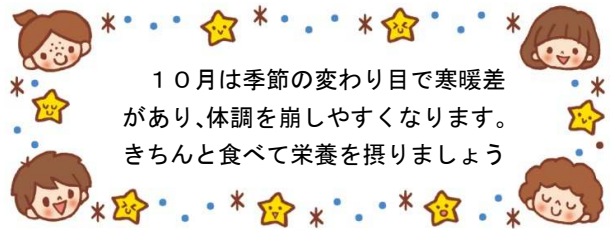
また、間食となるおやつは子どもの楽しみでもあります。100～200kcalを目安に、なるべく栄養になるものを用意しましょう。



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。

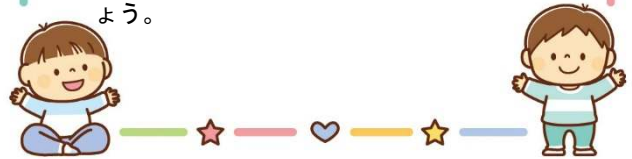
- ◆赤色群…主に主菜。たんぱく質(体をつくる)
⇒肉、魚、卵、牛乳、豆など
- ◆黄色群…主に主食。糖質・脂質
(エネルギー源になる)
⇒米、いも類、パン類、油など
- ◆緑色群…主に副菜。ミネラル・ビタミン
(体の調子を整える)
⇒野菜、果物、きのこ類など



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。きちんと食べて栄養を摂りましょう

成長に必要な 栄養素

3～5歳児の1日のエネルギー量は、1250～1300kcalが目安とされています。食事は、さまざまな栄養素をバランスよく摂ることが大事ですが、とりわけ子どもの成長に重要な役割を果たすのは、筋肉や骨、成長ホルモンの形成に欠かせないたんぱく質や、血液や骨の形成に関係する鉄やカルシウムなど。これらをしっかりと摂取するためにも、お菓子の与えすぎには注意しましょう。



今が旬の魚 ～さけ～

秋になるといっせいに川をのぼってくるさけは、胃腸を快調にするビタミン類が豊富です。

塩焼きや、ムニエル、チャンチャン焼き、フライなど調理法はたくさんあります。

