

10月



こども園めばえ
令和4年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。スポーツの秋なので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。

三食をバランスよく食べよう！

成長に必要な栄養素は、毎日まんべんなく三食に分けて摂ることが大切です。特に、朝食を食べないと疲れやすく、脳の働きが鈍ってしまいます。主食+主菜+副菜のバランスや三色の食品群に分けてメニューを構成し、子どもの成長を助けてあげましょう。

三食を決まった時間にきちんと摂りましょう

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良い食事を

赤・黄・緑の3つの色の食品群を参考に、各食品群から2種類以上を選んで食べましょう。

- ◆赤色群…たんぱく質（体をつくる）
⇒肉・魚・卵・牛乳など
- ◆黄色群…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…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



バランスよくたべましょう



ちやにくをつくる からだをうごかす ちからになる からだのちょうしをととのえる
肉類や油脂の多い料理に偏ったり、野菜不足にならないよう心がけましょう

芋ほい、たのしかったよ！

10月25日、ひまわり組さんと芋ほりに行きました。芋畑に行く道中、「モグラさんに食べられるけん、早く採らんば」「みんな待ってるよー」って言うてるよ」など、サツマイモの気持ちになり芋ほりをとても楽しみにしていました。

芋は土深く埋まっていたなかなか簡単に採れず、「モグラさんの引っ張りよるっちゃない？」「手伝ってあげるよ」と、お友だち同士協力して掘り、芋が採れると「ヤッター!!とれたー!!」と大喜びの子どもたちでした。みんなで採ったお芋は何に変身するか、楽しみですね。



どのくらい食べたらいいの？

子どもに何をどれくらい食べさせればいいのか不安になっている方はいませんか？

1日に必要なカロリーは

1日に必要なカロリーは、成人女性は2050kcalなので、1～2歳ならお母さんの約半分、3～5歳児は半分強というのが食事量の目安になります。

1食の目安は

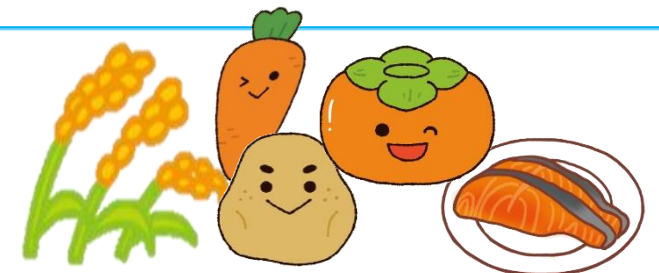
	1～2歳	3～5歳
ごはん	子ども茶碗1杯	子ども茶碗1杯強
主菜	鮭切り身 1/3	鮭切り身 1/2
副菜	野菜・果物・乳製品など、	
汁物	量よりも栄養バランスが大切です。	

授乳が終わると、健康な骨や体を作るのに欠かせない鉄分やカルシウムが不足になります。バランスよく栄養を摂るため、楽しい会話や料理のお手伝いをしてもらいながら、様々な食材にトライしてみてください。

食に関して困っていること、相談したいことなどがあれば、遠慮なく調理員・保育教諭にお尋ねください。

【旬の食材】

新米・かぶ・さといも・じゃがいも・にんじん・さんま・いわし・さけ・なし・かき・まつたけなど



※根菜類やきのこ類、梨や柿などが旬を迎えます。

