

# 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。



## 三食を決まった時間に

### きちんと摂る

園児の毎日の食事は、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、寝つく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、各食品群から2種類以上選んで食べましょう。

- ◆茶色群…たんぱく質(体をつくる)  
⇒肉、魚、卵、牛乳、豆など
- ◆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

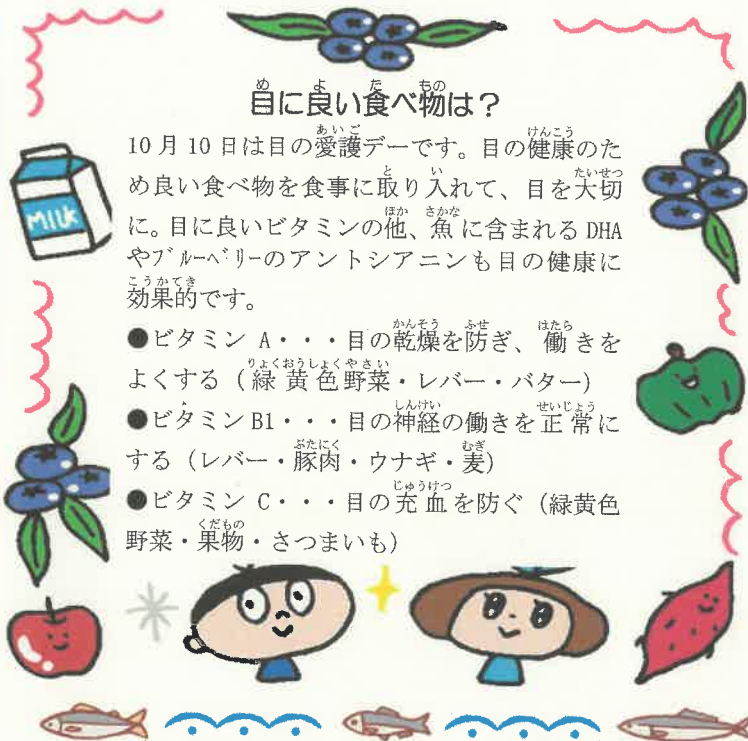


10月は、さつまいも掘りの時期ですね

## 目に良い食べ物は?

10月10日は目の愛護デーです。目の健康のため良い食べ物を食事に取り入れて、目を大切に。目に良いビタミンの他、魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニ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B1・・・目の神経の働きを正常にする(レバー・豚肉・ウナギ・麦)
- ビタミンC・・・目の充血を防ぐ(緑黄色野菜・果物・さつまいも)



## 血液をサラサラにする魚

秋はさんまがおいしい季節。さんまには血液をサラサラにする成分、DHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)が多く含まれています。塩焼き、生姜煮、炊き込みご飯、蒲焼きなどで味わってください。

10月は、持参したごはんの量を測定します。目標量は、園児の身長・体重・年齢により3歳児以上の各年齢の目標量は、3歳児100g、4歳児は110g、5歳児120gとしています。

南瓜は夏に収穫しますが、保存がきくので冬のビタミン補給に良い食べ物です。含まれるビタミンはビタミンA、C、Eで、カリウム、食物繊維も多いです。(免疫力アップ、抗酸化作用があり、腸内環境をよくする効果があります。)

【保育所での南瓜を使用した献立例】

●イエローポタージュ



【材料】鶏肉・南瓜・じゃが芋・たまねぎ・にんじん・干し椎茸・グリーンピース  
(冷凍) クリームチクル、豆乳または牛乳・塩

【作り方】南瓜は皮をむき、拍子に切る。たまねぎはスライス、人参はイチョウ切り、椎茸は水で戻して、小さく切る。鶏肉、野菜を煮込んで、肉に十分に火が通って野菜が柔らかく煮えたらルウを入れとけたら豆乳または牛乳を入れる。火を通しすぎないようにする。味を整える。

●南瓜入りさつま揚げ



【材料】スケソウダラのすり身・南瓜・にら・生姜・木綿豆腐・片栗粉・卵・なたね油・塩・みりん

【作り方】南瓜は、皮を少し取り除き短冊に切る。にらは小口切。生姜は、皮をむきみじん切にする。木綿豆腐は水切りをする。すり身と切った野菜、豆腐、卵を入れよく混ぜる。味付けに塩、みりんを入れて小さくまとめ、180℃の油で揚げる。

●南瓜の含め煮



【材料】南瓜・三温糖・こゆくちしょうゆ・だし昆布

【作り方】南瓜は2cm くらいの角切りにする。だし昆布でだしを作る。鍋に南瓜を入れ、だし汁、三温糖、こゆくち醤油を入れて煮る。

「箸の持ち方が気になる」など聞きますが・・・指の動きがよくなるとうまく箸が使えるようになります

おはしやおわんのもちかた



1 えんぴつをもつように、おはしを1ぼんもちます。



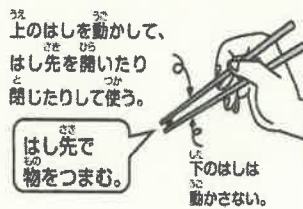
2 もう1ぼんのおはしを、おやゆびのつけねとくすりゆびのつめのよこではさみます。



3 うえのおはしだけをうごかします。



4 おやゆびをうえにして、ほかのゆびでおわんのをささえます。



上のはしを動かして、はし先を開いたり閉じたりして使う。  
はし先で物をつまむ。  
下のはしは動かさない。



バキューンの手

- ① 箸を持つタイミングは・・・早すぎてもうまくいきません。スプーンの持ち方が鉛筆持ちができる、3～4歳ころ
- ② 食事をする時の姿勢も大切です。体に合った椅子にすわる。体重がしっかり支えられる、食べ物が見やすく口に運びやすい姿勢がよい。
- ③ 手指がうまく動くことが必要です。手指を使う遊びや習慣を取り入れる。(折り紙・紙粘土遊び・ハサミを使う。服などをたたむ・服のボタンをする・紐を結ぶなどの動作がうまくできるようになる)
- ④ 少しでもできるようになったらほめる。家庭でも一緒に見守りませんか。長い目で見守ることが大切です。



おはしのマナーについて

食事をするときのお箸のマナーはたいせつです。マナーをまもり、お食事をいただきましょう。

