

食育だより

令和6年10月1日 新川崎みらいのそら保育園

食欲の秋、スポーツの秋... 体を動かすことが気持ちの良いシーズンです。たくさん体を動かし、お腹をすかせ、秋のおいしいご飯や旬の食材を味わいましょう！また、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。

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



お誕生日会メニュー

(10月16日)

ごはん

ささみのコーンフレーク焼き

ベイクドポテト

ブロッコリーサラダ トマトドレッシング

味噌汁（豆腐・えのき）

みかん

の予定です。



今月の郷土料理

(10月2日)

～そば飯（神戸）～

そば飯は兵庫県神戸市が発祥で、細かく刻んだソース焼きそばとご飯を炒めた料理です。起源は1955年頃で、工場働く従業員らが昼食に持ってきた冷や飯をお店の鉄板で温め、注文した焼きそばと一緒に食べていたが、昼休みの時間短縮の為に両方を混ぜたのが始まりとされているそうです。

秋

の味覚を楽しみましょう！

「実りの秋」と言われるように、秋はおいしい食材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で、食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。

～旬の食材～

新米、さといも、さんま
いわし、鮭、きのこ類、さつまいも
梨、柿、ぶどう

