

食育だより



みずき保育園
2023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。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

乳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でしょう。

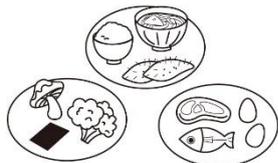
また、1歳～2歳児の1日のエネルギー量は、900kcal～950kcalが目安とされています。子どもの成長に重要な役割を果たすのは、筋肉や骨、成長ホルモンに欠かせないタンパク質やカルシウム鉄分です。毎日の食事ではこれらを意識して摂るようにしましょう。



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



遊び食べへの対応

乳幼児は、ある程度おなかが満足すると、食事に集中できなくなります。食べ物や食器で遊んだり、いすから下りて立ち歩くなど遊び食べを始めたら、「ちゃんと食べようね」と声をかけ、赤ちゃんの場合は大人が食べさせましょう。それでも口を開けなくなったら食事の切り上げ時です。

「もうごちそうさまにしていいかな？」と確認して、食べる様子がなければ食器を下げてしまいます。



ハロウィンパーティ

10月19日はEnglishハロウィンパーティです。魔女からのプレゼントに、保育園で提供している手作りクッキーを予定しています。試食会の替わりではありませんが、普段子ども達が食べている味ですので、保護者の方もぜひ召し上がってみてください。

また10月31日には、ハロウィンメニューを予定しています。子ども達に喜んでもらえるよう、調理担当者も張り切っていますので楽しみに♪



※仕入れ状況により献立は変更となる場合があります。