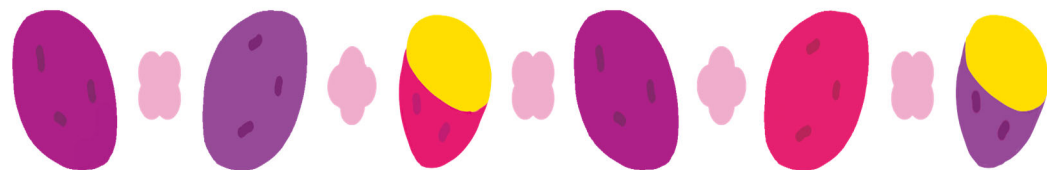




外遊びが心地良い季節になりましたね。10月是小遠足や、ふじ組さんはいも掘りなど、秋らしさを楽しむ行事があります。元気いっぱい体を動かして、秋の味覚をおいしく味わいたいですね！



秋の味覚を楽しみましょう♡

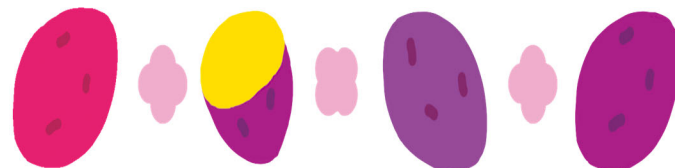
「実りの秋」と言われるように、秋は新米・さんま・りんご・梨・ぶどう・栗…などなどおいしい食べ物がたくさん出回る季節ですね。スーパーで見かけたら話題にしてみましょう。旬の食材を知って味わうことは、食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。

さんま→血液をサラサラにする成分や脳を活性化する成分 DHA と EPA が多く含まれています。

野菜→根菜類がおいしくなってきます。大根は辛さが抜けて甘みを増してきます。

米→エネルギー源となる炭水化物と、体を作るためのたんぱく質、体の調子を整えるビタミンが含まれ、脂質は少ない優秀な食材です。

大豆→夏の枝豆を乾燥させたものが大豆です。秋が新豆の旬となります。新豆はいつもより早く煮えるので、日頃水煮を利用している方も始めから煮てみてはいかがでしょうか。



子どものおやつ

なぜおやつが必要？



子どもは胃袋が小さく消化吸収能力も発達途中なので、3度の食事だけでは必要な栄養が整いません。こうした栄養を補うため、大人が気分転換に摂るおやつとは異なるメニューになります。

☆おやつはどのくらい必要？☆

1日のエネルギー所要量の10～20%を目安とします。

1～2歳児→100～150 kcal分くらい
3～5歳児→200 kcal分くらい

⇒ コンビニのおにぎりサイズが150 kcal分くらいです。



☆おやつのポイント☆

- ① 果物にはビタミンやミネラルの他、食物繊維も含まれているのでおやつに適しています。ただし果糖も多いので、食べ過ぎに注意しましょう。
- ② おにぎりやサンドイッチは、手軽にとれるエネルギー源としておやつに適しています。
- ③ カルシウムや鉄といった栄養素も不足しがちなので、積極的に取り入れましょう。牛乳、チーズ、ヨーグルト、小魚、卵などがおすすめです。
- ④ 水分補給には麦茶など甘くないものを。牛乳はカルシウムを含んでいますが、飲み過ぎには注意しましょう。(1日に摂る乳製品の目安量は400gです。)



園のおやつ

♡じゃこトースト♡ (1人分)

食パン(8枚切り) 2/3枚、しらす 10g、溶けるチーズ 10g、マヨネーズ 適量
*しらすとマヨネーズを混ぜて食パンに塗り、チーズをのせてこんがり焼きます。

♡スイートポテト♡ (1人分)

さつまいも 50g (1/3本)、バニラアイス 20g
*さつまいもを茹でて潰したものにバニラアイスを混ぜ、トースターやオーブンでこんがり焼きます。



お知らせ

『いわての子育て情報誌 fam』のWEB版秋号に、山岸こども園のおすすめメニュー『むら雲スープ』のレシピが掲載されています！
ぜひご覧になってみてください！
!(^)!

