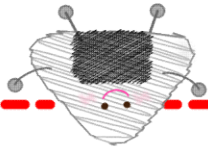


10月 給食だより

秋を感じる心地よい日が多くなってきましたね。実りの秋、食欲の秋です。一年の中で一番食べ物のおいしい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、季節の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても大切なことです。毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。



～食欲の秋！間食（おやつ）を見直そう～

おやつというと「甘いもの」というイメージがありませんか？子どもが好きな物を用意しようと考えたら「お菓子＝おやつ」というイメージになってしまうのではないのでしょうか。子どもは胃が小さく、消化機能も未熟なため、一度に多くの食べ物を食べることができません。三度の食事が必要なエネルギー量を摂ることは難しいので、食事不足している栄養素を間食（おやつ）で補うのです。不足しがちで子どもに必要な栄養素が摂れる食べ物は「炭水化物」「乳製品」「豆類」「果物」などです。

- ①量を決めて食べる（150～200kcalのエネルギー量を目安に）。
- ②時間を決めて食べる（ご飯にひびかないように食事の2～3時間前に）。
- ③足りない栄養素を補う（エネルギー、カルシウム、鉄、食物繊維など）。
- ④成分表示を確認して選ぶ（なるべく添加物の入っていないものを）。

※お楽しみのような菓子類を与えるときは、糖分や塩分、油分などのとり過ぎにならないように気をつけましょう。



「一緒に食事をしよう」

一緒に食卓を囲んで、共に食べることを「共食」と言います。共食することで食事のマナー、栄養のバランスを考えて食べる、食べ物や食文化を大事にする気持ちなどを子どもに伝える機会となります。「おいしいね」と声をかけながら、食事の時間が楽しめる環境を整えていくことが大切です。



旬のもので簡単おやつ！

【さつまいもとりんごの重ね煮】

- 幼児2人分
- ・さつまいも 100g
 - ・砂糖 小さじ2
 - ・バター 3g
 - ・りんご 50g
- 作り方
- 1、さつまいもとりんごは皮をおき、5mmくらいの厚さのいちよう切りにする。
 - 2、耐熱容器にさつまいも、りんごを順に重ねてバター、砂糖と少量の水（分量外）を入れてレンジで3～5分加熱する。