



# 食育だより

R4.10 高館あおぞら保育園

実りの秋、食欲の秋。一年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、旬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重要なことです。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♪

一方、季節の変わり目に加えて夏の疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。おやつも大切な食事ですので、正しい食べ方を知り十分な栄養としっかりとした睡眠をとりましょう。

## 【おやつの量と与える時間】

子供たちはおやつの時間が大好きです。おやつは子どもにとって「楽しみ」の要素が強く、心の栄養素となります。おやつからとる栄養量は10～15%（100kcal～200kcal程度）です。おやつでどんなに身体にいいものを食べたとしても、一日に何回も食べたり、子どもが食べたいだけ与えてはいけません。以下のことに注意するようにしましょう。

- 一日1～2回程度で与えましょう
- なるべく昼食と夕食の間（15時）にとりましょう
- 食事の直前や夕食後、寝る前は与えないようにしましょう。

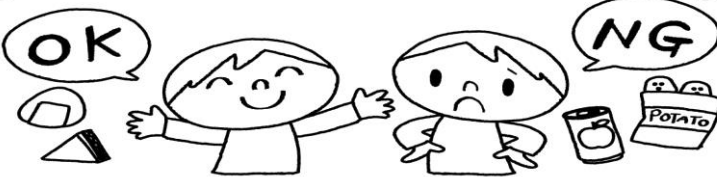


## おやつの選び方

## 菓子類の食べすぎに注意！

- おやつは、菓子やジュースだけではありません。
- ごはんやパン、麺類、イモ類、果物、野菜、牛乳などを組み合わせて選びましょう。出来れば手作りが安心です。
- 子どもと一緒にラップで作るおにぎりや、パンにジャムをぬる手作りサンドウィッチがおすすめです♪

- スナック菓子やクッキー、チョコレートなどの菓子類は、食べすぎると・・・
- ○エネルギー過剰摂取による肥満
- ○塩分の過剰摂取
- ○うま味調味料による味覚と嗜好の悪化
- きちんと量を決めてお皿に移して与えると良いでしょう。



## 10月の給食・食育活動



17日(月)・・・以上児 10月お誕生お茶会  
以上児食育活動・・・お芋博士になろう!!!  
※都合により、日程や内容を変更する場合があります。  
ご了承ください。

10月の献立は旬のきのこやさつまいもをたくさん使用しています。さつまいものサラダやきのこのうどん、手作りおやつにさつまいもごはん、スイートポテトなど、旬を感じられるようなメニューになっています♪

## 【10月の食材テーマ】芋について

10月は芋が旬の食材ですが、特にさつまいもが旬で10月13日は「サツマイモの日」です。江戸時代、「栗（九里）より（四里）うまい十三里（9+4=13）」という洒落が江戸っ子に評判を呼び、そこから「さつまいも=十三里」と呼ばれ1987年に埼玉県川越市の「川越いも友の会」が13日に制定しました。10月の食育活動では、『お芋博士になろう!!!』と題して、芋の種類や名前を子どもたちがマスターします!!