

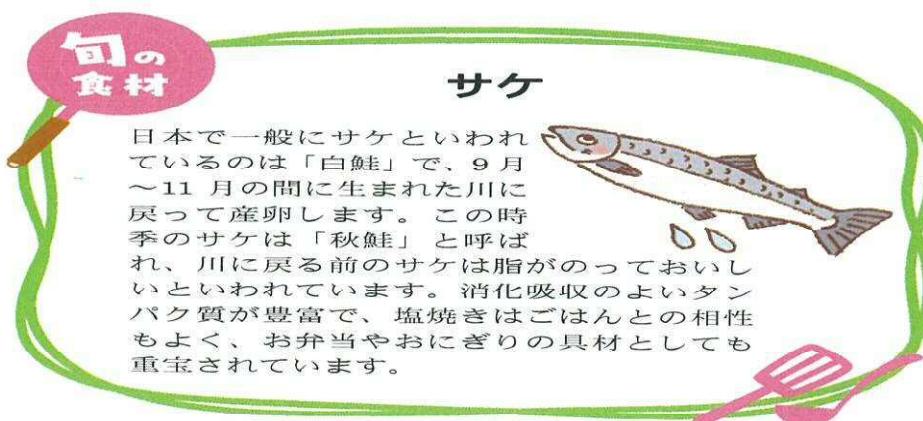


10月

給食だより

昼間はまだまだ汗ばむ日もありますが、10月は季節の変わり目で寒暖差もあり、お布団や洋服の衣替えの季節でもあります。また、今月は体育まつりや秋の遠足、登山やマラソン大会など行事もたくさんあります。体調を崩しやすい時期にもなりますので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、活発な体育活動をして秋の美味しい味覚を体いっぱいに味わいたいものですね。



令和元年 10月 1日
ふたば保育園

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るでしょう。

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



(清本・西口)