



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味わいたいものですね。

旬の食材

サケ

日本で一般にサケといわれているのは「白鮭」で、9月～11月の間に生まれた川に戻って産卵します。この時期のサケは「秋鮭」と呼ばれ、川に戻る前のサケは脂がのっておいしいといわれています。消化吸収のよいタンパク質が豊富で、塩焼きはごはんとの相性もよく、お弁当やおにぎりの具材としても重宝されています。



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ますでしょう。

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

