

10月 食育通信



暑さも落ち着き、過ごしやすい日が多くなってきました。秋は一年を通して一番食べ物が美味しい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、多くの食材に触れ合う機会を作ることは豊かな感性や味覚形成にとっても重要です。毎日の食卓に旬の食材を取り入れてみてはいかがでしょうか。



これからが食べ頃！

さつまいも



さつまいもに豊富に含まれる食物繊維は、腸内の善玉菌を増やしておなかの調子を整え、便秘予防に役立ちます。

また、抗酸化作用のあるビタミンC・E、余分な塩分の排出を促すカリウムも多く含まれています。

さつまいもクッキー



<材料>

- ・さつまいも…1/2本
- ・薄力粉…1カップ
- ・砂糖…大さじ2
- ・バター…大さじ3
- ・牛乳…小さじ1

<作り方>

- *薄力粉はふるっておく。
- ① さつまいもは皮をむいて適当な大きさに切り、茹でて（またはレンジで加熱して）潰す。
- ② ボウルにバターと砂糖を入れ、マヨネーズ状になるまで混ぜる。
- ③ ①と牛乳を加えて混ぜ、薄力粉を加えて手でこねる。（生地が硬いようなら牛乳を少しずつ足してください）
- ④ ③をまとめてラップに包み、棒状に形成し、冷凍庫で1時間冷やし固める。
- ⑤ 5mm厚さに切り、170℃に温めたオーブンで約10分焼く。

9/26 お誕生日会



サーターアンドン

9/30 栗ごはん



子どもたちが園で採ってくれた栗を使いました▲



乳幼児にとってのおやつの意味

成長の著しい乳幼児は、1日3回の食事では十分な栄養が摂りきれません。おやつは、不足しがちな栄養素や1日に必要な栄養分を補う食事と考えましょう。

砂糖を多く含んだ物やスナック菓子は消化吸収が早いため、体内で脂肪に変わりやすいのが難点です。理想は、吸収が緩やかで、ビタミンやミネラル類も摂れるおやつです。ふかし芋や果物、おにぎりなどの他、砂糖の量が把握できる手作りの物がお勧めです。

また、おやつに乳製品を取り入れればカルシウムの補給にもなります。



☆9月の実施栄養量

小規模保育園つぼみ（赤色）

清水台幼稚園（青色）おやつなし

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
469 kcal	16.6 g	13.4 g	203 mg	2.4 mg	3.7 g	1.7 g
386 kcal	14.0 g	9.8 g	74 mg	1.9 mg	3.6 g	1.9 g

☆10月の予定栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
492 kcal	17.3 g	13.8 g	213 mg	2.3 mg	4.4 g	1.6 g
407 kcal	14.9 g	11.3 g	104 mg	1.7 mg	4.0 g	2.0 g