

# 10月 食育通信



お米や栗など、様々な作物が収穫の時期を迎えています。秋の味覚を楽しみながらしっかり食べて体力をつけ、風邪をひかない丈夫な体を作りましょう。

9/25 お誕生日会のデザート



わらび餅

9/29 栗ごはん

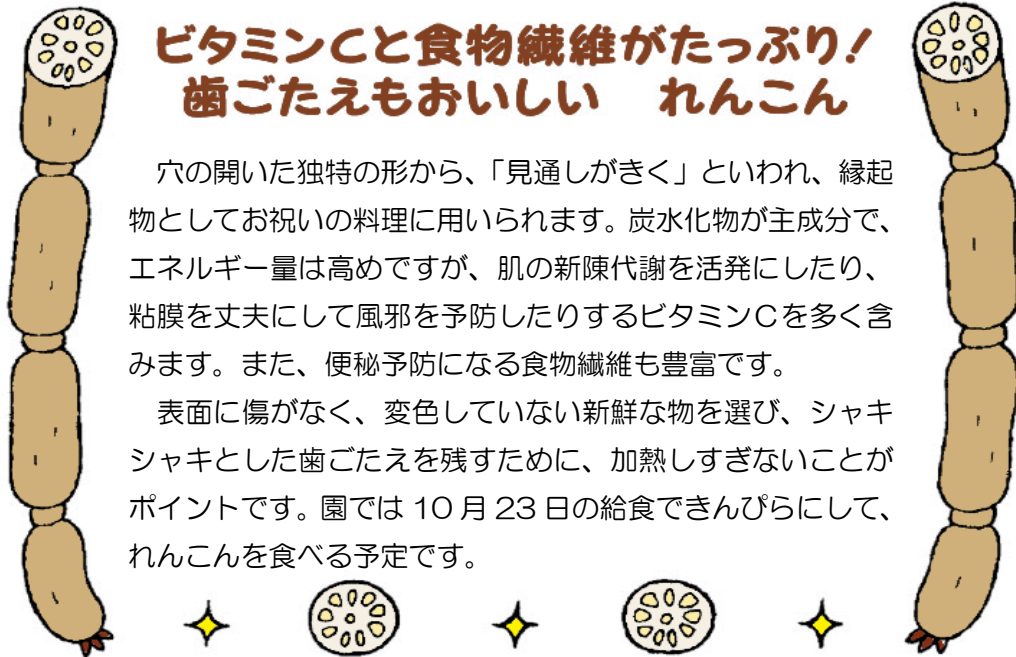


園で採れた栗でつくりました。

## ビタミンCと食物繊維がたっぷり！ 歯ごたえもおいしい れんこん

穴の開いた独特の形から、「見通しがきく」といわれ、縁起物としてお祝いの料理に用いられます。炭水化物が主成分で、エネルギー量は高めですが、肌の新陳代謝を活発にしたり、粘膜を丈夫にして風邪を予防したりするビタミンCを多く含みます。また、便秘予防になる食物繊維も豊富です。

表面に傷がなく、変色していない新鮮な物を選び、シャキシャキとした歯ごたえを残すために、加熱しすぎないことがポイントです。園では10月23日の給食できんぴらにして、れんこんを食べる予定です。



## 食事は毎日三食決まった時間に摂りましょう！



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。特に朝食を摂ると、寝ている間に下がった体温を高め、1日を元気に過ごすことが出来ます。

また、間食となるおやつは子どもたちの楽しみでもあります。100～200kcalを目安に、おにぎりや芋など炭水化物を中心に、果物や乳製品と組み合わせるのがおすすめです。

## 給食の調理のお手伝いをたくさんしてくれました♪

つぼみ



ゴーヤの種取り

キヨミー組



もやしポキポキ

たんぽぽ組



玉ねぎの皮むき

☆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
480 kcal	16.8 g	12.3 g	205 mg	2.3 mg	3.6 g	1.9 g
411 kcal	15.1 g	9.2 g	94 mg	2.0 mg	3.7 g	2.1 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
472 kcal	16.3 g	13.1 g	179 mg	2.0 mg	3.3 g	1.6 g
397 kcal	14.4 g	10.2 g	79 mg	1.5 mg	3.6 g	1.7 g