

10月 食育通信

10月は季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。三食をきちんと食べてバランス良く栄養を摂りましょう。

たくさん体を動かして、秋の美味しい味覚を存分に味わいたいものですね。

9/5 8月のお誕生日会



フルーツポンチ

9/17 お月見



さつまいも団子

9/24 9月のお誕生日会



黒糖ドーナツ棒

テレビを見ながら食事をしていませんか？

テレビに夢中になってしまうと、食事の時間が長くなり、よく噛まない、食べ残しが増えるなど食事への集中力を欠き、満足感の得られない食事になりかねません。

また、「美味しい！」と感じる情報の85%が視覚からとも言われています。「これは大根」などと食材を認識しながら食べることが、乳幼児期には特に重要です。自分が何を食べているのか、味や形はどうかをしっかりと刻み込むことが味覚を育て、食を楽しむ力を育みます。

食事の時間はテレビをつけず、家族揃って会話をしながら、楽しい雰囲気の中で食べるように心掛けましょう。

旬の食材を味わいましょう

食材の栄養価は季節毎に変化していますが、旬の食材は他の季節と比べて栄養価が高いです。旬の野菜にはその季節に体が必要とする成分が含まれていることが多く、日々の健康を維持するためにも役立ちます。

春

苦味が多く、眠っている身体を起す。

夏

水分が多く、身体を冷やす食材が多い。

秋

糖質や脂肪の多い食材で、冬に備える。

冬

身体を温めてくれる食材が多い。

☆9月の実施栄養量

乳児(赤) 幼児(青) おやつなし 幼児(緑) おやつあり

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
513 kcal	18.3 g	14.7 g	209 mg	2.3 mg	3.6 g	2.3 g
421 kcal	16.1 g	10.6 g	91 mg	1.9 mg	3.6 g	2.4 g
598 kcal	21.6 g	16.8 g	228 mg	2.7 mg	4.3 g	2.8 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
476 kcal	17.1 g	15.1 g	201 mg	2.2 mg	3.5 g	1.8 g
395 kcal	15.0 g	11.9 g	95 mg	2.1 mg	3.5 g	1.9 g
476 kcal	20.3 g	17.6 g	220 mg	2.6 mg	4.2 g	2.2 g