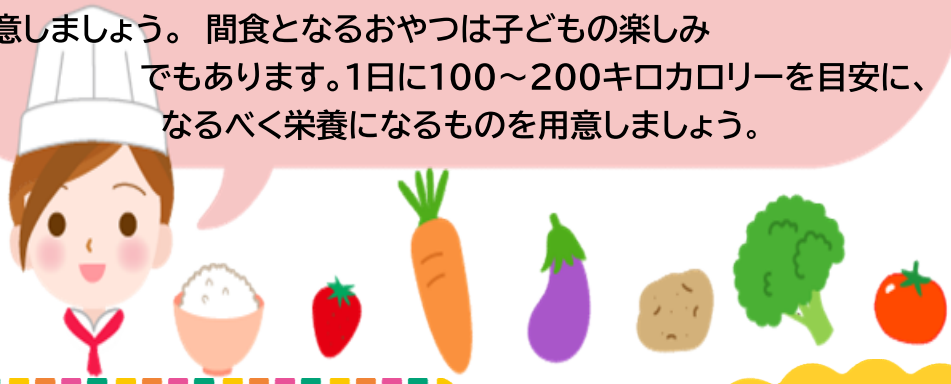
10月　給食だより

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。
早寝早起きを心がけ、朝食をしっかりと摂り、体をたくさん動かして体調管理に心がけましょう。

🍚成長に必要な栄養素🍚

成長に必要な栄養は、毎日まんべんなく三食に分けて摂ることが大切です。1日のエネルギー量は1250から1300キロカロリーが目安とされています。食事は、様々な栄養素をバランスよくとることが大事ですが、とりわけ子どもの成長に重要な役割を果たすのは、筋肉や骨、成長ホルモンの形成に欠かせないたんぱく質や血液や骨の形成に関係する鉄やカルシウムなどです。これらをしっかり摂取するためにも、お菓子の与えすぎには注意しましょう。 間食となるおやつは子どもの楽しみでもあります。1日に100～200キロカロリーを目安に、なるべく栄養になるものを用意しましょう。



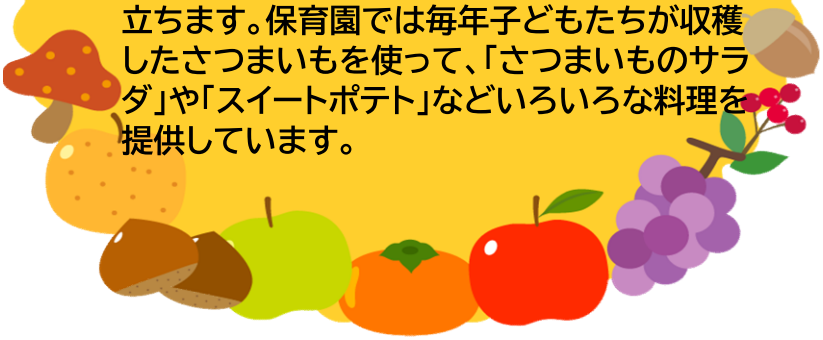
おやつ:50キロカロリーの目安量

バナナ:1/2本
リンゴ:1/2個
ビスケット:2枚
ボーロ:6粒(13グラム)
キャンディチーズ3個(15グラム)
ヨーグルト:60グラム
おにぎり:1個(33グラム)
牛乳:75ミリリットル(子供コップ1/2杯)
さつまいも:40グラム(中1/4本)

10月10日は目の愛護デイです。
子どものころは目が最も育つ時期です。しかし、スマホやゲーム、テレビなどで目を酷使して、目の健康が損なわれていませんか？健康な目を保つためにきちんと栄養を取りましょう。
ビタミンA　目の疲れや乾燥を防ぎます(緑黄色野菜、レバー、卵黄など)
ビタミンB群　視力低下を予防します(豚肉、卵、ゴマ、豆類など)
ビタミンC　目の充血や疲れを防ぎます(緑黄色野菜、果物、いも類)
DHA　視覚の情報伝達をスムーズにします(いわし、さんま、さばなどの青魚)

🍴秋の味覚を楽しみましょう

『実りの秋』と言われるように、秋は新米、なす、さんま、りんご、ぶどう、くり、なし、まつたけなど、おいしい食べ物がたくさん出回る季節です。旬の食材を知って味わうことは、食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。保育園では毎年子どもたちが収穫したさつまいもを使って、「さつまいものサラダ」や「スイートポテト」などいろいろな料理を提供しています。



お願い

🍴らいおん組・きりん組・ぱんだ組は、白ごはん・箸・コップの忘れがないようにお願いします。