

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よく栄養を摂りましょう。そして、秋は「食欲の秋」とも言われるように、おいしい食材がたくさんあります。給食に秋の旬の食材を使用し、おいしい秋の味覚を伝えていきたいと思えます。

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。

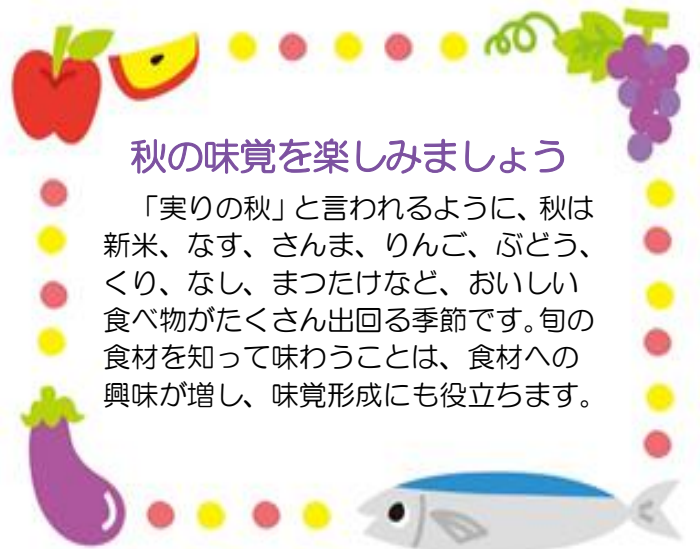
また、間食となるおやつは子どもの楽しみでもあります。100～200kcal（おにぎり1個程度）を目安に、栄養の不足を補えるような種類のものを用意しましょう。



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



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。

ハロウィンクッキング （クッキー作り体験を）

今年のハロウィンは日曜日なので、子どもと一緒に調理を楽しんでみてください。

材料

- ・かぼちゃ 100g
- ・バター 50g
- ・砂糖 30g
- ・ホットケーキミックス 150g

作り方

- ① かぼちゃを電子レンジ600Wで2分半加熱して柔らかくなったらつぶし、砂糖、バターを加えて混ぜる。
- ② ホットケーキミックスを①に加えて混ぜる。
- ③ 薄くのばして型抜きする。
- ④ フライパンで弱火で焼く。

