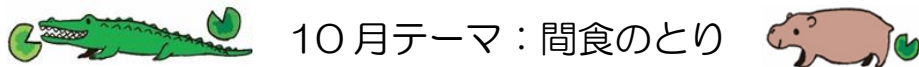




# 食育だより 10・11・12月号

株式会社 pomme 保育施設統括管理部

暑さも落ち着いて、虫たちの鳴く声が秋の深まりを感じる季節になりました。「スポーツの秋」「食欲の秋」とあるように、沢山遊んで、お腹をすかせ、秋のおいしい食材を楽しんで欲しいと思います！



## 10月テーマ：間食のとり

### 〈幼児期におけるおやつ役割とは？〉

- ① 空腹を満たす
- ② 会話や休憩などで気分転換、コミュニケーションを深める
- ③ 食事で摂り切れない栄養素を補う

…胃の大きさが小さい子ども達は3回の食事では必要なエネルギーを摂り切れません。その為、食事を補う「補食」としての役割を担っています。

### 〈気を付けるポイント〉

- おやつの量はお皿に小分けにしてから与える。
- 与える時間は食事に響かない2～3時間前  
…生活リズムを崩す原因にもなるので、おやつの与え方や与え過ぎには注意しましょう。
- 市販のおやつを利用するときは甘さ控えめなお菓子や、食品添加物の表示を合成着色料、人口甘味料などを使用していないものを選ぶと◎

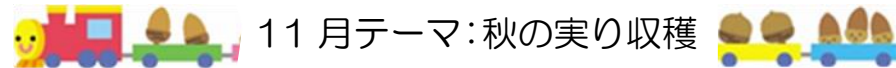
### 〈おやつの目安量〉（1日当たり）

- 1歳半～2歳まで 100～150 kcal、3歳以降 200 kcal程度  
（運動量や体格によっても異なります）



### 〈おやつにおすすめの食べ物〉

- おにぎり、芋類、野菜、果物など栄養のバランスが良いものにしましょう。
- 牛乳や麦茶など、水分も一緒にとるようにしましょう。



## 11月テーマ：秋の実り収穫

秋は実りの季節です。暑さも和らぎ、子供たちの食欲も増してきました！栄養たっぷりの食べ物食べて健康な体を作りましょう☆

### 〈秋が旬の食べ物〉

果物…なし・ぶどう・かき・くり

野菜…かぼちゃ・さつまいも・なす・ごぼう

\*かぼちゃサラダ、さつまいもサラダは園で人気のメニューです😊

魚…さけ・さんま・さば・かつお

きのこ…まつたけ・しめじ・しいたけ



秋の食材には免疫力を高めるものも多いため、風邪やインフルエンザの予防対策としても有効です♪



## 12月テーマ：元気な体をつくる



元気な体を作るためには、運動・睡眠・食事に気を付けた規則正しい生活をするのが大切です。特に食事では、色々な食品をとり栄養バランスを良くすることを心がけましょう♪

### 〈1日3食、栄養バランスよく食べる〉

主食・主菜・副菜がそろったバランスのよい食事をとりましょう

### 〈油や砂糖の多いものを食べすぎない〉

脂質や糖分はエネルギー源になりますが、取りすぎると肥満の原因に！

★三大栄養素をバランス良く食べましょう★

