



# きゅうしょくだより



令和4年10月 河原町保育園



朝や夕方は過ごしやすい気温の日が増えてきました。外で体を動かす機会も多くなる季節です。子どもたちの食欲も増してくることでしょう。

## 子どもとおやつ



子どもは、体の大きさの割にたくさんの栄養が必要です。ところが、消化吸収の能力が未熟なために一度にたくさん食べることが難しいので、1日3回の食事だけでは栄養が足りない場合があります。そこで必要になってくるのが「おやつ」です。

### おやつのポイント1

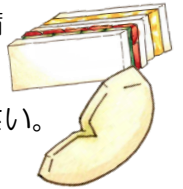
#### 1日1~2回、時間を決めて!

生活リズムを整えるために、おやつも回数と時間を決めましょう。保育園で1日過ごす日は、保育園でおやつを食べているので、ご家庭でおやつは必要ないでしょう。

### おやつのポイント2

#### おやつ=お菓子でなくてもよいです

1日3回の食事で摂りきれない栄養を補うのが「おやつ」です。簡単に準備できるお菓子をおやつにしてもかまいませんが、おにぎりやパン、乳製品、果物などを組み合わせてもよいです。保育園の献立表を参考にしてみてください。



### おやつのポイント3

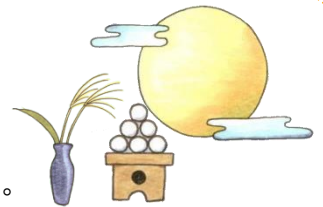
#### 袋ごとあげないで!

食事で栄養を摂る習慣を身につけるために、おやつは食べすぎにならないよう、大人が量を決めて与えましょう。お菓子を袋ごとあげることはせず、お皿にひとり分を取り分けて食べさせるとよいです。

## 10月のきゅうしょく

### ●今月の献立

- \*食物繊維が豊富な旬の食材を使用した献立を取り入れました。
- \*十三夜(10月8日)が「豆名月」と呼ばれることから7日に五目豆、13日の「さつま芋の日」にちなんでおやつに「ふかし芋」を取り入れました。
- \*日本各地の食文化を通して食べ物に興味を持てるように、地域の歴史や文化が感じられる郷土料理やご当地グルメを子ども向けにアレンジして取り入れました。



#### 【いきなり団子】熊本県

さつま芋と小豆あんを小麦粉を練って伸ばした生地で包み、蒸したものです。

#### 【ゼリーフライ】埼玉県

おからとじゃがいもで作る衣のついていないコロケのようなものです。小判のような形から、「銭フライ」と呼ばれるようになったと言われています。



### ●今月の食材

鮭：魚のピカタ

さんま：焼き魚

さつま芋：ふかし芋、いきなり団子、りんごとさつま芋のケーキ

里芋：野菜の煮物、のっぺうどん(汁)

きのこ類：きのこごはん、チンゲン菜のソテー

ごぼう：五目豆

れんこん：れんこんのつくね焼き

チンゲン菜：チンゲン菜のソテー

果物は、梨やりんご、柿を提供します。

