



食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、多くの楽しみがある季節がやってきました。



今月の給食だよりでは、おやつを食べるときのポイントを紹介します。代謝が活発な幼児期の子どもにとって、おやつは3回の食事ですりきれない栄養素や水分を補給するために、とても大切な役割をもっています。日頃のおやつのかきかたを見直してみましょう。

★今月の目標★  
おやつの内容や量に  
気をつけましょう



## おやつについて考えよう!



### 【役割】

- ① 3回の食事ですりきれないエネルギーや栄養素、水分を補います。
- ② 食事とは違う楽しさや喜びから、精神面の発達に良い影響を与えます。
- ③ 時間と回数を決めることで、規則正しい生活リズムを作ります。



### 【食材】

エネルギーやカルシウム、ビタミン類を含むおやつや飲み物を、バランスよく組み合わせましょう。味覚が育つ時期なので、素材の味を <おすすめの組み合わせ> がおすすめです。

- ・果物 + ヨーグルト
- ・お好み焼き + お茶



### 【開始時期】

離乳食が完了し、3回食が上手に食べられるようになったときが開始の目安です。



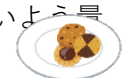
### 【食べる回数と時間の目安】

回数：1日1～2回  
時間：午前10時頃、午後3時頃  
おやつをだらだら食べ続けていると、食事の時間になってもおなかがすかないので、時間を決めて食べるのが大切です。



### 【量】

1日に必要なエネルギー量の10～20% (100～250kcal) 程度を目安とし、次の食事に影響しないよう



## 手作りおやつを取り入れましょう!



おやつは、休息や気分転換の楽しい機会でもあります。さつまいもをつぶしてスイートポテトを作ったり、ホットケーキを焼いて型抜きや飾りつけをしたり、親子で楽しいおやつ作りの時間を過ごしましょう。



### <献立紹介>

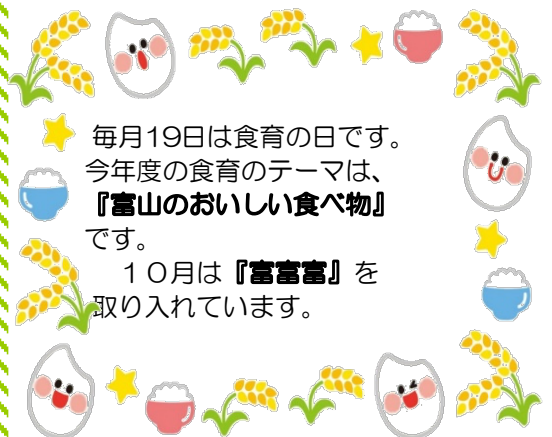
### 金時豆入りホットケーキ ～4人分～



(材料)			
・米粉	80g	・牛乳	90ml
・砂糖	大さじ3	・油	小さじ2
・ベーキングパウダー	小さじ2	・蒸し金時豆	35g
・油	適宜		

- ① ボウルに米粉、砂糖、ベーキングパウダーを入れて混ぜる。
- ② ①にAを加えて混ぜる。
- ③ 油を敷いて、②を焼く。

米粉を使った簡単に作れるおやつです☆  
手作りおやつに挑戦してみましょう!



# 10月のランチメニュー



食に興味をもってもらうため、今年度はAクラスの子どもたちが献立を考える取り組みをします。2カ月に1回、テーマに添ったメインメニューをなかよしグループごとに話し合って決めます。

テーマは…(6月)あかいもの (8月)めん類 (10月)さつまいもを使ったもの  
(12月)温かいもの (2月)ごはんもの です。お楽しみに！！



にじパン…今月のAクラスの誕生日のみ、にじパンに自分の好きなパンの  
お買い物にいきます。給食時に、その買ってきたパンを食べます。

西田地方保育園

日	曜	保育園行事	午前おやつ	飲み物	未満児 主食	以上児 主食	昼食	午後おやつ		
								未満児	以上児	飲み物
1	土		ハイハイ	お茶			食パン みかんジャム 切れてるかまぼこ 牛乳 ももゼリー	ガトーショコラ		りんごジュース
3	月	運動能力測定 (~28日)	にんじんせんべい	牛乳	ごはん		春巻き もやししょうゆ和え ひじき旨煮がんもどき添え	マスカットゼリー		お茶
4	火	あおぞらフェスティバル Bクラス	クラッカー	牛乳	ごはん		だし巻き卵 白菜漬 トマト かぼちゃの鶏肉煮	おやさいせんべい	しろえびせんべい	牛乳
5	水	親子サークル	コーンのおほしさ	牛乳	選べるふりかけご飯		豚肉の塩こうじ焼き ごまドレッシングサラダ かきたま汁	ムーンライト		ココアミルク
6	木	あおぞらフェスティバル Bクラス予備日	星たべよ	牛乳	ごはん		ポイルウインナー きゅうりの酢の物 焼き豆腐の田楽 黄桃缶	栗まんじゅう		お茶
7	金	サッカー教室	こめせんべい	牛乳			きつねうどん 鶏肉の照焼き ブロッコリーのごまだれ	エリーゼ		きになる野菜 アップルキャロット
8	土		おこさませんべい	お茶			食パン ブルーベリージャム 魚肉ソーセージ 牛乳 みかんゼリー	メープルマフィン		グレープジュース
11	火	保育体験 サッカー教室	ぼたぼた焼	牛乳	食パン		焼肉 スティックきゅうり トマト れんこんの中華煮	たべっこおやさい		牛乳
12	水	親子サークル	かぼちゃクッキー	牛乳	秋の香りごはん		鯉の塩焼き ゆかり和え 麩のすまし汁	やわらかおかき		牛乳
13	木	交通安全指導 自然体験(立少)A・ Bクラス	古代米せんべい	牛乳	ごはん		麻婆豆腐 カレーコロッケ 即席漬	ハッピーターン		みかんジュース
14	金		ラングリー	牛乳	ごはん		魚フライ 白菜ひたし 秋野菜みそ汁	フルーツポンチ		お茶
15	土		小魚家族	お茶			食パン いちごジャム 切れてるかまぼこ 牛乳 ももゼリー	りんごタルト		りんごジュース
17	月	身体計測	まあるいクラッカー	牛乳	ごはん		照り焼きミートボール 小松菜ひたし トマト 白ねぎの卵とじ	おこめリング		牛乳
18	火	遠足(東黒牧) ねこ組	かぼちゃせんべい	牛乳	ごはん		鶏肉の空揚げ 甘酢和え きんぴらごぼう	ビスケットケーキ		牛乳
19	水	親子サークル 園外保育(東黒牧) Cクラス	鮎ぼうろ	牛乳	ごはん		鯉のバター焼き ブロッコリーひたし 中華スープ	アンパンマンソフトせんべい		ヤクルト
20	木	避難消火訓練 歯科検診(うさぎ・ねこ・A) 音楽リズムABC(ほし) 保育	ミレービスケット	牛乳	カレーライス		福神漬け コーン和え 柿	おこげせんべい		牛乳
21	金	音楽リズムABC (つき) 保育体験	ソースせんべい	牛乳	食パン		オムレツ チンゲンサイひたし トマト ポトフ	カルシウムせんべい		豆乳飲料
22	土		野菜ハイハイ	お茶			食パン りんごジャム 魚肉ソーセージ 牛乳 みかんゼリー	プリンタルト		グレープジュース
24	月		やわらかえびせんべい	牛乳	ごはん(富富富)		エビカツ マリネサラダ 野菜スープ	星たべよ		牛乳
25	火		ビスコ	牛乳	ごはん		揚げ出し豆腐 塩きゅうり 鶏肉の甘酢炒め	さつまいもの蒸しパン		牛乳
26	水	親子サークル	マンナビスケット	牛乳	ゆかりごはん		えごまハンバーグ ほうれんそうひたし さつまいものみそ汁	黒ごませんべい	黒ごませんべい 一粒チーズ	牛乳
27	木	歯科検診(B・C) 保育体験	チョイス	牛乳	ごはん		豚肉の生姜焼き ツナ昆布和え トマト 高野豆腐含煮	ヨーグルト		お茶
28	金		クリケット	牛乳		食パン	和風スパゲティ カレームニエル ブロッコリー りんご缶	古代米せんべい		牛乳
29	土		野菜家族	お茶			食パン ラフランスジャム 切れてるかまぼこ 牛乳 ももゼリー	ガトーショコラ		りんごジュース
31	月		パンキンせんべい	牛乳	食パン		鯉のからあげ 大根サラダ かぼちゃのベーコン煮	パンキンドーナツ		牛乳