



さわやかな秋風が吹き、過ごしやすい季節になりました。子どもたちは、芸術の秋、スポーツの秋など、様々なことに取り組んでいます。さて、活発に動く幼児期の子どもにとって、おやつは3回の食事で摂りきれない栄養素や水分を補給するという、とても大切な役割をもっています。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。改めておやつの摂り方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

おやつについて見直そう!

【役割】

- ①3回の食事で摂りきれないエネルギーや栄養素、水分を補います。
- ②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。
- ③食事とは違う楽しさや喜びから、心身の安定につながります。



【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、素材の味を生かしたおやつがおすすめです。

- <おすすめの組み合わせ>
- ・ふかしいも + 牛乳
 - ・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回食が食べられるようになったころが、おやつを開始する目安です。



【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空かないので、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量を調節しましょう。



手作りおやつを取り入れましょう!

おやつ作りは、食べ物への興味が高まり、苦手な食べ物を食べるきっかけになります。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飾り付けをしたりして、親子で楽しい時間を過ごしましょう。



<献立紹介>

お好み焼き ~4人分~

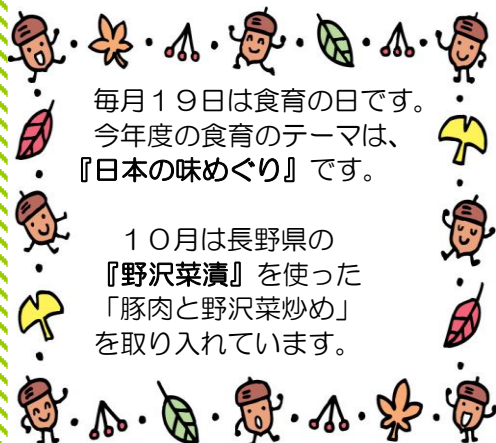


手作りおやつに挑戦!

(材料)

・キャベツ	葉3~4枚分	・油	適宜
・卵	1個	・豚肉	40g
① 小麦粉	3/4カップ	② 中濃ソース	適量
・水	大さじ2	かつお節	適宜

- ①キャベツは千切りにする。
- ②ボールに①を入れて、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ③フライパンに油をひいて、②を平たく広げ、豚肉をのせて蓋をして、蒸し焼きにする。
- ④焼き目が付いたら裏返し、火が通ったら、②をかける。



毎月19日は食育の日です。今年度の食育のテーマは、『日本の味めぐり』です。

10月は長野県の『野沢菜漬』を使った「豚肉と野沢菜炒め」を取り入れています。

10月のランチメニュー



にじパン…今月のAクラスの誕生児のみ、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。

日	曜	保育園行事	午前おやつ	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
2	月	防火教室	ミレービスケット・牛乳		ごはん	魚のレモンみそ焼き・コーン和え・トマト・豆乳スープ	野菜コンソメリング		牛乳
3	火	保育体験 避難消火訓練 (通報訓練)	おやさいせんべい・牛乳		ごはん	豚肉の塩こうじ焼き・きゅうりの酢の物・具だくさんみそ汁	黒糖蒸しパン		牛乳
4	水	親子サークル	牛乳・コーンのおほしさま		ゆかりごはん	カレーコロッケ・もやししょうゆ和え・ひじき旨煮がんとどき添え	まがりせんべい		牛乳
5	木		かぼちゃせんべい・牛乳		食パン	ムニエル・ブロッコリーひたし・ポトフ	ハッピーターン		牛乳
6	金		マンナビスケット・牛乳		ごはん	千草焼き・白菜のおかか和え・豚汁・柿	たべっこおやさい		牛乳
7	土		お子様せんべい・お茶			食パン・りんごジャム・切れてるかまぼこ・牛乳・みかんゼリー	プリンタルト		グレープジュース
10	火	交通安全指導 保育体験	こめせんべい・牛乳		ごはん	揚げだし豆腐・塩きゅうり・鶏肉の甘酢炒め	ムーンライト		牛乳
11	水	内科健診 親子サークル	アスパラガスビスケット・牛乳		秋の香りごはん	蒸しかまぼこ・白菜ひたし・なめこのみそ汁	ヨーグルト		お茶
12	木	シルエット観劇(AB)	ソースせんべい・牛乳		食パン	チーズ入りオムレツ・チンゲンサイひたし・鶏肉のトマトジュース煮	やわらかおかき		牛乳
13	金	保育体験	ビスコ・牛乳		ごはん	照り焼きミートボール・甘酢和え・きんぴらごぼう・ミニパン缶	カリポテ		牛乳
14	土		ハイハイン・お茶			食パン・みかんジャム・魚肉ソーセージ・牛乳・ももゼリー	ガトーショコラ		りんごジュース
16	月	保育体験	にんじんせんべい・牛乳		食パン	和風スパゲティ・鮭のソース焼き・ブロッコリー・トマト	さつまいもと栗のタルト		ココアミルク
17	火	自然体験(立少)AB 保育体験	クラッカー・牛乳		食パン	鶏肉のマスタード焼き・水菜のごまだれ・わかめスープ	ぱりんこ		みかんジュース
18	水	遠足(東黒牧)ねこ 親子サークル 身体計測	チーズスティック・牛乳		青菜ごはん	えごまハンバーグ・小松菜ナムル・切干大根のケチャップ炒め	源氏パイ		牛乳
19	木	歯科健診	白い風船・牛乳		ごはん	豚肉と野沢菜炒め・たたき胡瓜・高野豆腐含煮	カルシウム塩せんべい		牛乳
20	金	アッキー体操B,C	野菜せん・牛乳		ごはん	麻婆豆腐・ゆかり和え・ちくわの照り煮	星たべよ		牛乳
21	土		小魚家族・お茶			食パン・ブルーベリージャム・切れてるかまぼこ・牛乳・みかんゼリー	りんごタルト		グレープジュース
23	月	アッキー体操A	ウエハース・牛乳		ごはん	だし巻卵・白菜漬・トマト・れんこんのそぼろ煮	巨峰ゼリー		お茶
24	火	自然体験(立少)C 保育参加ねこ	さくふわせんべい・牛乳		食パン	エビカツ・粉吹芋・野菜スープ	アンパンマンソフトせんべい		充実野菜
25	水	親子サークル 保育参加ねこ	まあるいクラッカー・牛乳		カレーライス	ほうれんそうひたし・りんご	ぼたぼた焼		牛乳
26	木	歯科健診	えだまめビスケット・牛乳			みそラーメン・鶏肉の照焼き・ブロッコリーのごまだれ	スイートポテト		牛乳
27	金		かぼちゃクッキー・牛乳		ごはん	魚のにんじん焼き・いそ和え・肉じゃが	ひとくちしょうゆせんべい		牛乳
28	土		野菜ハイハイン・お茶			食パン・りんごジャム・魚肉ソーセージ・牛乳・ももゼリー	メープルマフィン		りんごジュース
30	月	音楽リズム(ほし)	ふんわりコーン・牛乳		ごはん	かれいの照焼き・ドレッシングサラダ・さといもの中華煮	和菓子		お茶
31	火	音楽リズム(つき)	パンプキンせんべい・牛乳		食パン	鶏肉の空揚げ・大根サラダ・かぼちゃのベーコン煮	かぼちゃプリン		お茶