



暑さも和らぎ、子どもたちの食欲はぐんと増えてきました。秋は美味しい食べ物が出回る季節です。給食では旬のフルーツや野菜をどんどん献立に取り入れています。苦手なものもあるかもしれませんが、その時期の食べ物にふれて食経験が豊かになるといいですね。

🍎おやつってなんのため？🍌

★おやつ=体と心の栄養補給

おやつは3度の食事では足りない栄養素を補う「補食」という役割を果たします。消化機能が未発達な子どもたちは、1日3回の食事だけでは必要なエネルギーや栄養素を十分に満たすことが難しいのです。そのため、足りない栄養素を補給するおやつが必要となります。

また、大人と同じように1日の生活の中での「小休止」や「気分転換」としての役割も果たします。一緒に食べたり作ったりすると、楽しくコミュニケーションもとれますね。

★なにを？

食事で補いきれない栄養を補給するため、必ずしも「お菓子」である必要はありません。

- ・カルシウム、タンパク質を補う→チーズ・ヨーグルト・牛乳、小魚など
- ・ビタミン類を補う→旬のフルーツや野菜など
- ・エネルギーを補う→おにぎりやサンドイッチ、芋類
- ・噛む練習→せんべい、するめ、干し芋



★どのくらい？

1日のエネルギーの10%~15%程度のエネルギーが理想的です。その子の体格や運動量に合わせて与えましょう。(1・2歳児=150kcal程度まで、3歳以上児=200kcal程度まで) ~200kcal以下のおやつ例~

ヨーグルト+バナナ半分 	ふかし芋1/3+牛乳100ml 	プロセスチーズ+りんご 	おにぎり+お茶
-----------------	---------------------	-----------------	-------------

時間や量を関係なくおやつを与えてしまうと、大人と同じように虫歯や肥満の原因にもなります。与える際には、何の栄養が補給できるのか考えてみましょう。おやつがそのあとの食事に影響してしまっただけでは意味がありません。また、幼少期の習慣はその後も習慣づいている場合が多いと言われています。夕飯前や夕飯後のおやつは極力控え、与える場合は夕飯の一部として考えられるようなものなどにして、甘いおやつやスナック菓子を食べる習慣が身に付かないようにしたい

毎日清潔な物で☆

お弁当箱や水筒、おしぼりは清潔ですか？こういったものには一度使っただけでも水分と栄養分が付着し、どんどんカビなどが繁殖していきます。一度カビが発生したものを消毒せずに使っていると、根を張ることもあります。毎日きれいに洗い、消毒もしてあげましょう。

未満児さんの主食

11日 うどん
22日 おにぎり

日	曜	行事	昼 食	3時	10時未満児
1	月		チキンカレー グリーンサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 お菓子	果汁
2	火		厚焼き玉子 キャベツのツナ炒め 納豆 ふのりのみそ汁	ミロ お菓子	りんご
3	水		豚のみそ炒め 温野菜 キャベツと揚げのみそ汁 パナナ	お茶 お菓子	牛乳
4	木		ほっけの塩焼き ミニトマト 五目きんぴら なめこ豆腐のみそ汁	お菓子 牛乳	オレンジ
5	金		鶏の唐揚げ もやしの和え物 豚汁 りんご	ヨーグルト	お茶 お菓子
6	土		具だくさん汁 小松菜のナムル ふりかけ	果汁 お菓子	お茶 お菓子
7	日				
8	月		体育の日		
9	火		つくねの和風あん ミニトマト スパゲティサラダ 青梗菜のみそ汁	スキムミルク お菓子	オレンジ
10	水		鮭の漬け焼き 筑前煮 ABCスープ りんご	お茶 手作りおやつ	牛乳
11	木		千草焼き レタスサラダ 具だくさん汁	牛乳 お菓子	バナナ
12	金		和風クロquette チンゲン菜ソテー 豆腐ととろろのみそ汁	ヨーグルト	りんご
13	土		ポークビーンズ かぶの和え物 南瓜と板麩のみそ汁	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
14	日				
15	月		豆腐ハンバーグ カミカミサラダ 白菜としめじのみそ汁	ショア お菓子	りんご
16	火		赤魚の西京焼き おでん風煮物 にらたま汁 ぶどう	ココア お菓子	お茶 お菓子
17	水	月例研修会	肉団子の甘酢あん 刻み昆布の煮物 小松菜のみそ汁 チーズキャッチ	バナナ	ヨーグルト
18	木	誕生会	栗おにぎり 鶏の唐揚げ ブロッコリーサラダ 野菜スープ りんご	お茶 ケーキ	牛乳
19	金		すき煮 さつま芋のマヨ和え なめこのみそ汁	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
20	土		鶏肉のみそ生姜炒め 三色ごま和え 生揚げのみそ汁	バナナ	カルピス
21	日				
22	月		鶏の照り焼き キャベツソテー じゃが芋のみそ汁 チーズキャッチ	牛乳 お菓子	オレンジ
23	火		さばのみそ煮 中華風春雨 青梗菜のみそ汁 りんご	スキムミルク お菓子	お茶 お菓子
24	水		マカロニグラタン 納豆和え 里芋と油揚げのみそ汁	お茶 お菓子	牛乳
25	木		松風焼き 秋野菜の煮物 キャベツのみそ汁 ぶどう	ショア お菓子	お茶 お菓子
26	金		大豆カレー わかめサラダ パナナ	ヨーグルト	果汁
27	土		具だくさん汁 南瓜の煮物 のり佃煮	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
28	日				
29	月		豚と野菜の炒め物 ポテトサラダ 豆腐と白菜のみそ汁 りんご	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
30	火		鮭フライ ひじきの炒め煮 大根と小松菜のみそ汁	ミロ お菓子	オレンジ
31	水	園だより配布	鶏のりんご煮 フレンチサラダ パンプキンシチュー	お茶 手作りおやつ	ヨーグルト