

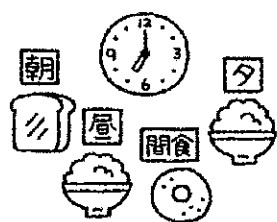
食育だより

10月は季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。三食をきちんと食べてバランスよく栄養を摂りましょう。スポーツの秋ですから、たくさん体を動かし、秋のおいしい味覚を味わいたいものですね。

三食を決まった時間に きちんと摂る

幼児の毎日の食事は、朝食3：昼食3：間食1：夕食3の割合が望ましいとされています。また、決まった時間に食べることで、体内リズムが整います。特に朝食をとると、寝ている間に下がった体温を高める働きがあり、1日を元気に過ごすことができるでしょう。

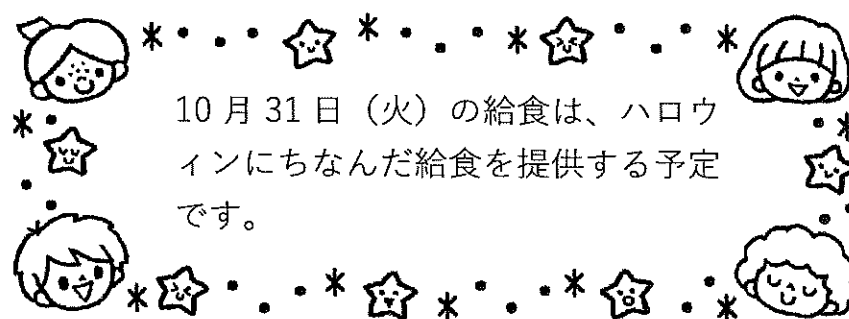
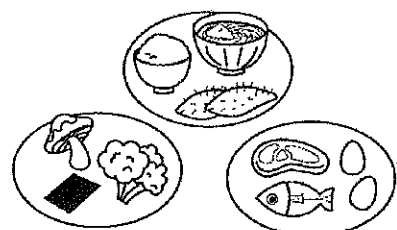
また、間食となるおやつは子どもの楽しみでもあります。100～200kcalを目安に、なるべく栄養になるものを用意しましょう。



赤・黄・緑に分けて バランスのよい食事を

三色食品群を参考に、1食につき各食品群から2種類以上選ぶようにして、1日で30品目を食べるように心がけましょう。

- ◆赤色群…主に主菜。たんぱく質(体をつくる)
⇒肉、魚、卵、牛乳、豆など
- ◆黄色群…主に主食。糖質・脂質
(エネルギー源になる)
⇒米、いも類、パン類、油など
- ◆緑色群…主に副菜。ミネラル・ビタミン
(体の調子を整える)
⇒野菜、果物、きのこ類など



10月31日(火)の給食は、ハロウィンにちなんだ給食を提供する予定です。

10月10日は 目の愛護デーです

目の健康のために良い食べ物を食事に取り入れていきましょう。ブルーベリーのアントシアニンや魚に含まれるDHAのほか、ビタミンなども目の健康に効果的です。

- ビタミンA: 目の乾燥を防ぎ、働きを良くする。(緑黄色野菜・レバー)
- ビタミンB1: 目の神経の働きを正常にする。(豚肉・ごま・大豆)
- ビタミンC: 目の充血を防ぐ。(果物・芋類・緑黄色野菜)



血液を サラサラにする魚

秋はさんまがおいしい季節。さんまには血液をサラサラにする成分、DHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)が多く含まれています。塩焼き、生姜煮、炊き込みご飯、蒲焼きなどで味わってみてください。





10月 こんだてひょう



2023年

企業主導型保育所OURS baby

Main table with columns: 日曜 (Day/Week), 昼食 (Lunch), おやつ (Snack), 赤: 血や肉になる (Red: Blood/Meat), 黄: 熱や力となる (Yellow: Heat/Strength), 緑: 調子をととのえる (Green: Balance), 栄養量 (Nutrition). Rows list daily meals and their nutritional components.

Summary table with 2 rows: 1か月の平均栄養量 (おやつ含む) and 1か月の目標量 (おやつ含む). Columns: エネルギー, たんぱく質, 脂質, 食塩相当量.