

食育だより 10月号

令和7年 10月1日
西国分寺保育園
園長 奥野かよ
調理室 小町 松林
小林 澤田

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。朝昼晩の食事に気を配り、バランスよく栄養を摂りましょう。実りの秋、食欲の秋、スポーツの秋でもあります。体を動かし、秋のおいしい味覚をたくさん味わいたいですね。

三食を決まった時間に 摂りましょう

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、決まった時間に食することで、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ます。

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
がおすすめです。



赤・黄・緑に分けて バランスのよい食事を



10月～3月の
給与栄養目標量



栄養価	乳児			幼児		
	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
目標値(後期)	495kcal	19.5g	15.5g	560kcal	22.5g	16.2g



秋の味覚を楽しみましょう

「実りの秋」と言われるように、秋は新米、なす、さんま、りんご、ぶどう、くり、なし、まつたけなど、おいしい食べ物がたくさん出回る季節です。旬の食材を知って味わうことは、食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。

☆10月にうみ組さんで「旬の食材」についての食育活動を予定しています！



三色そばろ丼

☆材料(幼児4人分)

・米	200g	・人参	80g
・豚ひき肉	160g	◇水	80ml
●水	小さじ2	◇かつお節	ひとつまみ
●酒	小さじ2	(だし用)	
●三温糖	小さじ2	◇三温糖	小さじ1
●醤油	小さじ2	◇塩	少々
・ほうれん草	100g		
◎ごま油	少々		
◎醤油	小さじ1		



☆作り方

- ①米を炊いておく。
- ②豚ひき肉を炒め、火が通ったら●を加えて炒め煮にする。
- ③人参を千切りにし◇でだし汁を作り、人参がやわらかくなるまで煮る。
- ④ほうれん草を茹で、水気を切り、◎で調味する。
- ⑤炊いたご飯に具材をのせてできあがり。

★栄養バランスが良く、彩りも鮮やかで子ども達にも人気でした！