# 

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。

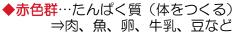
特に朝食をとると、寝ている間に下がった体温を高める働きがあり、1日を元気に過ごすことができるでしょう。

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 のがおすすめです。



# 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、各食品群から2 種類以上選んで食べるよう心がけましょう。



◆黄色群…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…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~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!

### 三色そぼろ丼

☆材料(幼児4人分)

- 米 200g 人参
- 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)

小さじ2

●三温糖 小さじ2 ◇三温糖 小さじ1

◇塩

- ほうれん草 100g
- ◎ごま油 少々
- ◎醤油 小さじ1



80g

少々

#### ☆作り方

●醤油

- 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人参を干切りにし◇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!