



# おおきくなーれ



食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、実りの秋・・・と楽しみの多い季節がやってきました。秋は旬の食材もいっぱいあります。旬の食材を食べて、元気に遊び、風邪に負けない身体を作っていきましょう。

## おやつは第4の食事

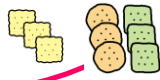
子どもは三度の食事だけでは身体に必要な栄養素がとりにくい為、すぐにおなかがすいてしまうのもう一回食事が必要です。それがおやつです。  
子どもの体は大人に比べてたくさんの栄養素を必要とします。そして新陳代謝が活発な子どもの体は水分も必要となります。エネルギーを中心とした栄養補給と水分補給をするのがおやつの役割です。

### ～何をどのくらい食べるのか～

おやつはお菓子や清涼飲料水だけではありません。さつま芋などのふかした芋やチーズ、おにぎりやサンドウィッチなども取り入れてみましょう。



市販のおやつを食べる時は、お腹にたまりやすいクッキーやビスケット、せんべいなどがおすすめです。



### ～おやつの食べすぎには気をつけましょう～

おやつ、または間食を1日に何回も食べると肝心の食事がバランスよく食べられません。食べすぎには気をつけましょう。



## 子どもの食事、バランスよく食べるには

食事はどのようなバランスで食べたらいいのでしょうか？体の成長、味覚の発達の為に、ごはん、肉や魚、野菜をバランスよく食べることが必要です。

### ～3つの器で栄養バランスを考えよう～

- 主食の器  
ごはんやパン、穀物の器です。
- 主菜の器  
肉や魚、卵、豆腐、チーズなどたんぱく質を中心とした料理の器です。
- 副菜の器  
野菜・芋・海藻などの料理、味噌汁・スープなどの汁ものの器です。



### ～脂肪の摂りすぎには気を付けましょう～

スパゲティナポリタンやドリアなどの食事は脂肪を多く含みます。脂肪の多い食事ばかりしていると、生活習慣病のリスクを高めます。野菜スープやサラダを取り入れて、バランスの良い食事を心がけましょう。



野菜も一緒に食べよう！！



## 以上児 クッキング

### 🍷～おにぎり作りをしました～🍷

ちゅうりっぷ組ではおにぎり作りをしました。自分たちで作ったおにぎりは格別のように、あつという間におひつのご飯を平らげていました。

### 🍷～なすピザを作りました～🍷

さくら組ではなすのピザを作りました。餃子の皮に自分たちで切ったなすやオクラ、ウィンナーをのせて作りました。やはり自分たちで作ったピザは美味しい！給食の他にピザを食べましたが、ピザは別腹のようでみんな美味しく食べました。



## 旬の食材について



食べ物には旬があります。旬の食べ物はその時期に収穫出来て、栄養価も高くなります。旬の食材を食べると、免疫力を高めたり抵抗力をつけたりと、丈夫なからだ作りにつながっていきます。今ではスーパーで1年中野菜や魚が売っていますが、なるべくその時期の旬の食材を食べて元よく過ごしたいですね。

### ～秋の旬の食材をご紹介します。～

- ★ブロッコリー
- ★鮭
- ★さんま
- ★さつまいも
- ★きのこ類
- ★ごぼう
- ★柿



## お弁当の日始まります！

今月からお弁当の日を再開します。お忙しいところ恐れ入りますがお弁当のご準備をお願いします。  
なお、すみれ組とすずらん組は通常通り給食を提供します。



今月は  
**27 (木)**  
です。

見づらくてごめんなさい。ブログではカラーで見られます！！