



10月は季節の変わり目です。寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。

また、「スポーツの秋」「食欲の秋」とあるように、秋は体を動かしやすい気候で、食欲もアップします。たくさん体を動かして、旬の食材で秋の味覚を味わいながら、風邪に負けない体を作りましょう🍁

～食育活動のお知らせ～

10月6日(金)に高木ファームさんにて幼児組さつま芋堀を行います!

掘る際に爪が折れてしまう可能性があるため、必ず爪切りをしてくださるようにお願いします。

土で服が汚れるため、汚れてもいい服装での参加をお願いします。

下は必ず長ズボン、履物は履き慣れた汚れてもいい靴でお願いします。(長靴はご遠慮ください。)

まだ暑さも残っていますので水筒のご準備もお願いします。

とってきたさつま芋を使ったスイートポテトをおやつで提供する予定です♪



### 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。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。

### 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・栗・松茸など美味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。

～赤・黄・緑に分けてバランスの良い食事を～

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

幼児さんは給食を食べる前に、その日の献立の三色食品群を発表する取り組みをおこなっています。ぜひご家庭でもご飯の前に何色の食材があるか一緒にチェックしてみてください。

◆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

