

食欲の秋、子どもたちも食べる量が増え、給食が空っぽになって返ってくるこ
とが増えて私たちも嬉しいです!また、園庭には新しく秋野菜が植えられていま
す。子どもたちが立派に育ったお野菜を給食室に持ってきてくれることを楽しみ
にしています。

なぜおやつが必要?

子どもたちは胃袋が小さく、消化吸収能力も発達途中のため、3度の食事だけ
では必要な栄養が足りません。1日1回(〜2回)時間を決め、食事時までにはお腹
がすく程度の量を与えます。

☆おやつの役割☆

- ①栄養の補給
- ②水分の補給
- ③食べる楽しみ

子どもにとってのおやつは
小さな食事といえます。

☆おやつの与え方も大切です☆

おやつは量と時間を決め、必ずお茶
などの飲み物と一緒に与えるようにし
ましょう。また市販のスナック菓子等
を与えすぎることは極力控えましょう。
移動中に与えることも避け、テーブル
について食べる習慣をつけましょう。

おやつを食べることはリラックスする時間でもあります。
おやつの時間のおしゃべりも大切にあげましょう。
手作りのおやつだと、さらに楽しい時間になります!



☆・☆ 栄養のはたらきを知ろう! ☆・☆

食べ物は体の中での最適な働きによって、3つのグループに分けることが
できます。3つのグループからバランスよく食べて元気に過ごしましょう。

黄のグループ 炭水化物・脂質

ごはん・パン・めん・芋など



パワーアップ!
(おもにエネルギーに)

赤のグループ タンパク質・カルシウム

肉・魚・卵・牛乳など



丈夫な体!
(おもに体を作る)

緑のグループ ビタミン・無機質

野菜・果物・きのこなど



元気でニコニコ!
(おもに体の調子を整え)

毎月裏面の献立表にも赤・黄・緑のグループに分けて
食材を表示してありますので是非ご覧ください!



今が旬! 秋の味覚 体に嬉しいパワー!

さつまいも

食物繊維がじゃがいもの3倍含
まれており、便秘解消に効果があ
ります。さらにカリウムが豊富に
含まれているため血圧を下げる効
果があります。

きのこ

キノコのビタミンDはカルシウム
の吸収を手助けします。キノコに
含まれる食物繊維には免疫力を上
げてくれるものがあります。

いんげい

リンゴポリフェノールで美肌・
老化防止の効果があります。すり
おろしたりんごには赤ちゃんの整
腸作用に効果があります。

ぶどう

糖がすぐに使えるエネルギーに
なって疲労回復に役立ちます。

中秋の名月 「お月見」

日本では旧暦の8月15日の夜(新暦の9月中旬〜10月上旬)を「十五夜」と
呼び、月見だんごやすすき、サトイモなどを供えて、お月見をする風習があ
ります。このころの月を「仲秋の名月」と呼んで、昔から日本人は「一番きれ
いな月」として眺めてきました。今年の十五夜は10月1日です!

親子で作ろう! 豆腐白玉団子

材料 (幼児3〜4人分)

- 白玉粉 ... 80g
- 上新粉 ... 大さじ3強
- 豆腐 ... 1/2丁
- きな粉 ... 適量
- 砂糖 ... 適量
- 塩 ... 少量



食べる時は大人が必
ず側にいて、子どもが
丸呑みしてのどに詰ま
らせないよう注意し
てください!

作り方

- 1) 白玉粉と上新粉をボウルに入れ、めん棒などで軽く叩いて白玉粉
の粒をある程度細かくつぶしておく。
- 2) ①に豆腐を加え、よくこねる。耳たぶくらいのかたさが目安。
- 3) 生地を丸め、沸騰したお湯に入れて、浮き上がるまでゆでる。
- 4) ボウルに水を張り、ゆであがった団子をおたまですくって入れる。
- 5) 粗熱が取れたら水気を切る。
- 6) きな粉、砂糖、塩を混ぜ合わせ、団子にまぶす



10月1日(木)の給食には
「お月見ドーナツ」がです!



成長期と貧血

日々成長している子どもは、体が大きくなるにつれて必要とす
る血液量も増え、貧血が起こりやすくなります。日々の食生活に
気を付けて貧血を予防しましょう。

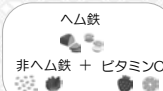
どんな症状があるの?

貧血では、立ちくらみやめまいだけでなく、勉強がはかどらない、
いらいらする、疲れやすいといった症状がおこることがあります。

↓ 貧血にならないために...

鉄とビタミンCをしっかりとろう!

レバー、アサリに
などに多いヘム鉄は体に
吸収されやすく、また
野菜や大豆に多い非ヘ
ム鉄もビタミンCと一
緒にとると吸収されや
すくなります。



たんぱく質も忘れずに!

赤血球を作る材料と
なるたんぱく質をとる
ことも大切です。肉・
魚・大豆などを組みあ
わせ、しっかりと食べま
しょう。

10月31日はハロウィンです

ハロウィンって何?

「トリック・オア・トリート!」(お菓子をくれないといたずら
するぞ!)の掛け声が合言葉のハロウィン。子どもたちがお
化けの格好をして、お菓子をもらう様子が定着していますね。
もとはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪
魔を追い出すといわれています。



かぼちゃを食べよう!

ハロウィンのモチーフになっ
ているお化けかぼちゃのランタンは
その明かりに精霊が集まり、悪魔を
追い払うといわれています。かぼ
ちゃを使った料理やお菓子を作
ると、ハロウィンをさらに楽しめそ
うです!

おいしいかぼちゃの選び方

- ・ヘタのまわりが盛り上がっている
- ・実の表面がツツツツしていて、左右対称
- ・重みがあり、叩くとコンコンと音がする
- ・オレンジ色が濃く、実が詰まっている

