



# 給食だより



暑さも和らぎ、秋の訪れを感じられるようになってきました。  
 これから「秋」本番が始まります。食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋…  
 いろいろな秋をみつけて季節を感じてみるのもいいですね。  
 また、秋は野菜や果物が甘くて美味しい季節です。たくさんの食材を味わって秋の味覚を楽しみましょう。

## 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を用意しましょう。



## 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、1食につき各食品群から2種類以上選ぶようにして、1日で30品目を食べるように心がけましょう。

◆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



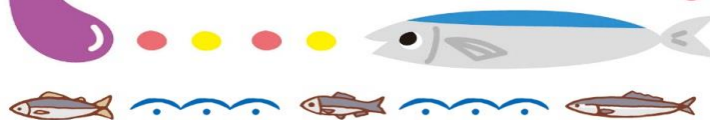
## ハロウィンって何?

10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すといわれています。ハロウィンに必ず登場するカボチャのちょうちんは、もともとカブをくり抜いたちょうちんだったものがアメリカでカボチャになったそうです。最近では日本でもパーティーなどが行われるようになりました。カボチャは甘味もあり、ビタミンAを豊富に含みます。カボチャをパイにしたり、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがいっそう盛り上がるでしょう。



## 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、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



## 血液を

## サラサラにする魚

秋はさんまがおいしい季節。さんまには血液をサラサラにする成分、DHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)が多く含まれています。塩焼き、生姜煮、炊き込みご飯、蒲焼きなどで味わってみてくださいね。

