

食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、多くの楽しみがある季節がやってきました。



今月の給食だよりでは、おやつを食べるときのポイントを紹介します。代謝が活発な幼児期の子どもにとって、おやつは3回の食事では摂りきれない栄養素や水分を補給するために、とても大切な役割をもっています。日頃のおやつのかかり方を見直してみましょう。

★今月の目標★

おやつの内容や量に
気をつけましょう



おやつについて考えよう！



【役割】

- ①3回の食事では摂りきれないエネルギーや栄養素、水分を補います。
- ②食事とは違う楽しさや喜びから、精神面の発達に良い影響を与えます。
- ③時間と回数を決めることで、規則正しい生活リズムを作ります。



【食材】

エネルギーやカルシウム、ビタミン類を含むおやつや飲み物を、バランスよく組み合わせましょう。味覚が育つ時期なので、素材の味を生かしたおやつがおすすめです。

＜おすすめの組み合わせ＞

- ・ふかしもち + 牛乳
- ・果物 + ヨーグルト
- ・お好み焼き + お茶



【開始時期】

離乳食が完了し、3回食が上手に食べられるようになったときが開始の目安です。



【食べる回数と時間の目安】

回数：1日1～2回

時間：午前10時頃、午後3時頃

おやつをだらだら食べ続けていると、食事の時間になってもおなかがすかないので、時間を決めて食べることが大切です。



【量】

1日に必要なエネルギー量の10～20% (100～250kcal)程度を目安とし、次の食事に影響しないよう量を調節しましょう。



手作りおやつを取り入れましょう！



おやつは、休息や気分転換の楽しい機会でもあります。さつまいもをつぶしてスイートポテトを作ったり、ホットケーキを焼いて型抜きや飾りつけをしたり、親子で楽しいおやつ作りの時間を過ごしましょう。



<献立紹介>

金時豆入りホットケーキ ～4人分～

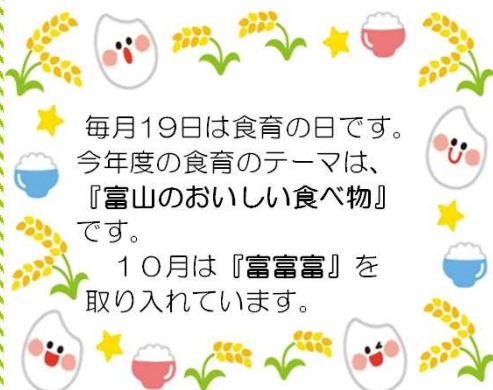


(材料)

- | | | | | |
|------------|------|---|--------|------|
| ・米粉 | 80g | ④ | ・牛乳 | 90ml |
| ・砂糖 | 大さじ3 | | ・油 | 小さじ2 |
| ・ベーキングパウダー | 小さじ2 | | ・蒸し金時豆 | 35g |
| ・油 | 適宜 | | | |

- ① ボウルに米粉、砂糖、ベーキングパウダーを入れて混ぜる。
- ② ①に④を加えて混ぜる。
- ③ 油を敷いて、②を焼く。

米粉を使った簡単に作れるおやつです☆
手作りおやつに挑戦してみましょう！



毎月19日は食育の日です。
今年度の食育のテーマは、『富山のおいしい食べ物』です。

10月は『富富富』を取り入れています。

10月のランチメニュー

★印の主食は3歳以上児にも提供しますので、主食を持参する必要はありません。◇は食育の日の献立です。

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	
				未満児	以上児
1	土	ぶくじゃが 牛乳	★クロワッサン 魚肉ソーセージ 牛乳	サラダせんべい 気になる野菜	サラダせんべい 気になる野菜
3	月	おこげせんべい 牛乳	ごはん さんまのオレンジ煮 ゆでキャベツトマト 炊き合わせ	エリーゼ(ミルク) 牛乳	エリーゼ(ミルク) 牛乳
4	火	パンプキンせんべい 牛乳	ごはん 厚揚げと野菜のあんからめ 春巻き 水菜サラダ	フルーツカクテル お茶	フルーツカクテル お茶
5	水	マンナビスケット 牛乳	★秋の香りごはん 蒸しかまぼこ 塩きゅうり かきたま汁	やわらかえびせんべい ココアミルク	白えびせんべい ココアミルク
6	木	ポーロ 牛乳	食パン ムニエル ほうれんそうひたし トマト ポトフ	コーンのおほしさま 野菜生活	コーンのおほしさま 野菜生活
7	金	遠足			
8	土	小魚家族 牛乳	★クロワッサン 型抜きチーズ 牛乳	カリボテ りんごジュース	カリボテ りんごジュース
11	火	野菜せん 牛乳	食パン チリコンカン 小松菜ひたし ポテトスープ ミニパン缶	チョイス 牛乳	チョイス 牛乳
12	水	白い風船(ミルク) 牛乳	★ゆかりごはん 魚のにんじん焼き ドレッシングサラダ 切干大根含煮	マスカットゼリー お茶	マスカットゼリー 味付け魚 お茶
13	木	ムーンライト 牛乳	ごはん 鶏肉のからあげ 白菜漬 きんぴらごぼう	高野豆腐のラスク 牛乳	高野豆腐のラスク 牛乳
14	金	鮎ぼうろ 牛乳	豆乳クリームスパゲッティ 鮭のバター焼き コーン和え トマト	黒ごませんべい みかんジュース	黒ごませんべい みかんジュース
15	土	ハイハイン 牛乳	★クロワッサン チーズかまぼこ 牛乳	星たべよ グレープジュース	星たべよ グレープジュース
17	月	クラッカー 牛乳	ごはん きれいの照り焼き ブロッコリー トマト 関東煮	ぼたぼた焼き 牛乳	ぼたぼた焼き 牛乳
18	火	ウエハース 牛乳	ごはん 鶏肉の天ぷら ブロッコリーひたし じゃがいものつや煮 チェリー缶	じゃこせんべい ココアミルク	じゃこせんべい ココアミルク
19	水	カルシウムせんべい 牛乳	★◇ごはん(富富富) 焼肉 スティックきゅうり 高野豆腐の卵とじ りんご	ヨーグルト お茶	ヨーグルト お茶
20	木	たべっ子おやさい 牛乳	ごはん 魚のたつた揚げ 粉ふきおさつ もやししょうゆ和え なめこのみそ汁	まあるいクラッカー 気になる野菜	まあるいクラッカー 一粒チーズ 気になる野菜
21	金	かぼちゃせんべい 牛乳	食パン えごまハンバーグきのこソース チンゲンサイひたし トマト 野菜のスープ煮	プチ蒸しケーキ 牛乳	プチ蒸しケーキ 牛乳
22	土	おこさませんべい 牛乳	★クロワッサン 棒チーズ 牛乳	手塩屋 気になる野菜	手塩屋 気になる野菜
24	月	野菜ポーロ 牛乳	ごはん エビカツ 小松菜ナムル コンソメスープ 黄桃缶	牛乳 焼き菓子	牛乳 焼き菓子
25	火	かぼちゃクッキー 牛乳	たぬきうどん 野菜シューマイ 大豆サラダ	おこめリング 豆乳飲料	おこめリング 豆乳飲料
26	水	こめせんべい 牛乳	★カレーライス いそ和え 柿	ビスコ(ミルク) 牛乳	ビスコ(ミルク) 牛乳
27	木	にんじんせんべい 牛乳	ごはん 麻婆豆腐 カレーポテトコロッケ 甘酢和え	金時豆入りホットケーキ 牛乳	金時豆入りホットケーキ 牛乳
28	金	ソースせんべい 牛乳	ごはん 厚焼卵 きゅうりの酢の物 れんこんのそぼろ煮	栗まんじゅう 牛乳	栗まんじゅう 牛乳
29	土	野菜家族 牛乳	★クロワッサン 魚肉ソーセージ 牛乳	カルシウム塩せんべい オレンジジュース	カルシウム塩せんべい オレンジジュース
31	月	かぼちゃポーロ 牛乳	ごはん 鶏肉のマスタード焼き 即席漬 トマト ひじき炒め煮	かまぼこチップス 充実野菜	かまぼこチップス 充実野菜