

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。日頃のおやつのかき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～

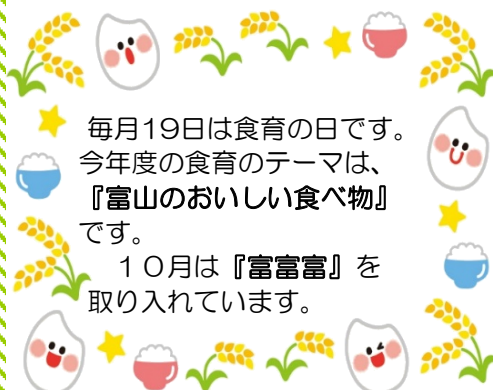


(材料)

・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！



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。

Aブロック

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	
				未満児	以上児
1	土	やさしいハイハイ牛乳	★食パン ブルーベリージャム 魚肉ソーセージ 牛乳	サラダせんべいグ レープジュース	サラダせんべい グ レープジュース
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	パンブキンせんべい 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	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
6	木	ボーロ 牛乳	食パン ムニエル ほうれんそうひたし トマト ポトフ	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
7	金	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	ブリッツ 牛乳	ブリッツ 牛乳
8	土	小魚家族 牛乳	★バターロール みかんジャム 型抜きチーズ 牛乳	鬼太鼓りんごジュー ス	鬼太鼓 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	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
13	木	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 プチトマト	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
14	金	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 とん がりコーン お茶
15	土	ハイハイ牛乳	★食パン りんごジャム チーズかまぼこ 牛乳	ハッピーターング レープジュース	ハッピーターング レープジュース
17	月	おやさいせんべい 牛乳	ごはん 千草焼き ほうれんそうのごま和え かぼちゃのうま煮	ビスコ 牛乳	ビスコ牛乳
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	かまぼこチップス 牛 乳	かまぼこチップス 牛 乳
19	水	かぼちゃせんべい 牛乳	ごはん えごまハンバーグきのこソース チンゲンサイひたしプチトマト 野菜の スープ煮	りんご牛乳	りんご 牛乳
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 牛乳	まあるいクラッカー 一粒チーズ 牛乳
21	金	こめせんべい 牛乳	★カレーライス いそ和え 柿	ケーキぶどうジュー ス	ケーキぶどうジュー ス
22	土	おこさせんべい 牛乳	★食パン いちごジャム 棒チーズ 牛乳	サッポロポテとりん ごジュース	サッポロポテト りん ごジュース
24	月	野菜ボーロ 牛乳	食パン エビカツ 小松菜ナムル コンソメスープ 黄桃缶	ぼたぼた焼 牛乳	ぼたぼた焼 味付小 魚 牛乳
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	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	ヨーグルト お茶	ヨーグルト お茶
27	木	クラッカー 牛乳	ごはん かわいいの照り焼き ブロッコリー トマト 関東煮	プチ蒸しケーキ 牛乳	プチ蒸しケーキ 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	やさい家族牛乳	★食パン ラフランスジャム 魚肉ソーセージ 牛乳	あげせんオレンジ ジュース	あげせん オレンジ ジュース
31	月	かぼちゃボーロ 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	じゃこせんべい 充実 野菜	じゃこせんべい 充実 野菜