



さわやかな秋風が吹き、過ごしやすい季節になりました。子どもたちは、芸術の秋、スポーツの秋など、様々なことに取り組んでいます。

さて、活発に動く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という、とても大切な役割もっています。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。改めておやつの摂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

おやつについて見直そう!

【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。
- ③食事とは違う楽しさや喜びから、心身の安定につながります。



【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回食が食べられるようになったころが、おやつを開始する目安です。



【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空かないので、時間を決めて食べるのが大切です。



【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!

おやつ作りは、食べ物への興味が高まり、苦手な食べ物を食べるきっかけになります。つまみ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飾り付けをしたりして、親子で楽しい時間を過ごしましょう。



<献立紹介> お好み焼き

~4人分~



手作りおやつに挑戦!

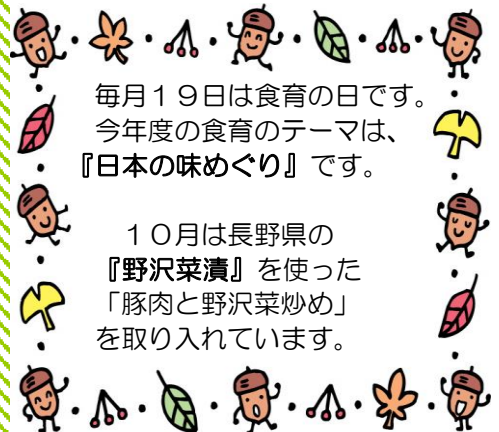
(材料)

- | | | | |
|-------|--------|---------|-----|
| ・キャベツ | 葉3~4枚分 | ・油 | 適宜 |
| ・卵 | 1個 | ・豚肉 | 40g |
| ④・小麦粉 | 3/4カップ | ⑥・中濃ソース | 適量 |
| ・水 | 大さじ2 | ・かつお節 | 適宜 |

- ①キャベツは千切りにする。
- ②ボールに④と①を入れて、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ③フライパンに油をひいて、②を平たく広げ、豚肉をのせて蓋をして、蒸し焼きにする。
- ④焼き目が付いたら裏返し、火が通ったら、⑥をかける。

毎月19日は食育の日です。今年度の食育のテーマは、『日本の味めぐり』です。

10月は長野県の『野沢菜漬』を使った「豚肉と野沢菜炒め」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。

愛和こども園

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	
				未満児	以上児
2	月	かぼちゃせんべい 牛乳	ごはん ムニエル 小松菜ひたし ポトフ	水族館のなかまたち お茶	水族館のなかまたち 一粒チーズ お茶
3	火	マンナビスケット 牛乳	ごはん 麻婆豆腐 カレーポテトコロッケ いそ和え	やわらかえびせんべい 牛乳	やわらかえびせんべい 牛乳
4	水	古代米せんべい 牛乳	★秋の香りごはん 蒸しかまぼこ 塩きゅうり ほうれんそうのみそ汁	ラングリー(パニラ) 野菜生活	ラングリー(パニラ) 野菜生活
5	木	のりものビスケット 牛乳	ごはん だし巻卵 水菜サラダ 厚揚げと野菜のあんからめ	ぼたぼた焼 牛乳	ぼたぼた焼 牛乳
6	金	おやさい スナック(ほうれん草)牛乳	ごはん さんまのオレンジ煮白菜漬け トマト 炊き合わせ	お好み焼き 牛乳	お好み焼き 牛乳
7	土	小魚家族 牛乳	★食パン みかんジャム 型抜きチーズ 牛乳	サラダせん りんごジュース	サラダせん りんごジュース
10	火	アンパンマンふんわりコーン 牛乳	食パン チリコンカン ブロッコリー ごまさつまいも わかめスープ	ソースせんべい ココアミルク	白えびせんべい ココアミルク
11	水	おやさいせんべい 牛乳	★ゆかりごはん 魚のにんじん焼き 甘酢和え 切干大根含煮	ミレービスケット 牛乳	ミレービスケット 牛乳
12	木	じゃこせんべい 牛乳	ごはん 鶏肉のマスタード焼き 小松菜のごま和え トマト じゃがいものつや煮	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
13	金	さくふわせんべい 牛乳	豆乳クリームスパゲッティ 鮭の塩焼き チンゲンサイひたしトマト	野菜せん牛乳	かまぼこチップス 牛乳
14	土	毎日果実 牛乳	★食パン りんごジャム 棒チーズ 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
16	月	ウエハース 牛乳	ごはん えごまハンバーグケチャップかけ もやししょうゆ和え 野菜のスープ煮 柿	コーンのおほしさま 牛乳	コーンのおほしさま 牛乳
17	火	えだまめビスケット 牛乳	ごはん 鶏肉のからあげ そえ野菜 れんこんのきんぴら	フルーツカクテル お茶	フルーツカクテル お茶
18	水	たべっこBABY 牛乳	★昆布ごはん 魚のたつた揚げ 白菜ひたし さつまい	まがりせんべい 豆乳飲料	まがりせんべい 豆乳飲料
19	木	こめせんべい 牛乳	ごはん ◇豚肉と野沢菜炒め ゆでキャベツ 高野豆腐の卵とじ	巨峰ゼリー お茶	巨峰ゼリー お茶
20	金	アスパラガスビスケット 牛乳	ごはん 厚焼卵 ツナ和え かぼちゃのそぼろ煮	カルシウムせんべい(ごま) 牛乳	カルシウムせんべい(ごま) 牛乳
21	土	おこさませんべい 牛乳	★食パン ブルーベリージャム 魚肉ソーセージ 牛乳	サッポロポテト りんごジュース	サッポロポテト りんごジュース
23	月	パンブキンせんべい 牛乳	ごはん エビカツ ゆかり和え さといもの中華煮	栗まんじゅう 牛乳	栗まんじゅう 牛乳
24	火	やわらかおかき(青のり味) 牛乳	きつねうどん 鶏肉の塩こうじ焼き ほうれんそうナムル	ムーンライト 牛乳	ムーンライト 牛乳
25	水	ビスコ(ミルク) 牛乳	★カレーライス 大豆サラダ トマト	ケーキみかんジュース	ケーキみかんジュース
26	木	クラッカー 牛乳	ごはん 干草焼き ブロッコリーのごまだれ なめこの味噌汁	りんごヨーグルト お茶	りんごヨーグルト お茶
27	金	野菜ボーロ 牛乳	ごはん かわいいの照り焼き 即席漬 関東煮 フルーツゼリー缶	カリボテ 牛乳	カリボテ 牛乳
28	土	ハイハイ 牛乳	★食パン みかんジャム チーズかまぼこ 牛乳	あげせん グレープジュース	あげせん グレープジュース
30	月	たべっこおやさい 牛乳	ごはん 豚肉のみそ焼き キャベツのおかか和え トマト かぼちゃのうま煮	おからケーキ 牛乳	おからケーキ 牛乳
31	火	にんじんせんべい 牛乳	食パン 鮭のソース焼き チンゲンサイ マカロニのクリーム煮	おこめリング 充実野菜	おこめリング 充実野菜