

# 10 がつ 給食だよ



令和6年度10月  
桐生北こども園

10月は季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。三食をきちんと食べてバランスよく栄養を摂りましょう。スポーツの秋ですから、たくさん体を動かし、秋のおいしい味覚をたくさん味わいたいものですね。

## 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るでしょう。

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



## 魚を食べよう

秋は野菜・果物や魚など、おいしい物がたくさんあります。魚では、イワシ・サケ・サバ・サンマなどがおいしい時季ですが、それらにはDHAやEPAが豊富に含まれていて、脳の活性化などにも効果的です。買い物に行っていっしょに魚を選んだり、魚釣りに挑戦したりして、魚に関心を持って食べられるようにしたいですね。



## キノコを食べよう!

キノコがおいしい季節です。シイタケ・シメジ・エリンギ・エノキ・マイタケ・マツタケなど、種類がたくさんありますが、どれも食物繊維が豊富で、ビタミンB類・D類やミネラル、種類によってはカリウムも多く、塩分の過剰摂取を抑えて、便秘や生活習慣病予防にもなります。低カロリーで栄養たっぷり、焼いてもいためても煮てもおいしいですね。

