



# 食育だより



駆け足で過ぎてゆく秋！もうすぐ寒～い冬がやってきます。  
 今年はインフルエンザの流行が心配されています、手洗い、うがい、マスク等  
 今まで通り感染予防をしっかりと行い、日々の生活リズムを大切に、偏った食  
 事ではなくバランスのとれた食事を心がけ、体の芯から温まる冬野菜を多く  
 食べましょう。

## おやつ摂り方 間食(おやつ)とは……？

育ち盛りの子どもたちにとって、さまざまな栄養が必要です。  
 しかし、子どもの胃や腸は小さく、一度の食事では沢山の量が食べられません。  
 そこで、間食(おやつ)は1～2回の「軽い食事」として不足しやすい栄養を補うと  
 いう目的があります。  
 子どもが好きな物だけを、食べただけ与えるのは決して正しい間食(おやつ)  
 ではないということを忘れてはいけません。

### 間食を摂るポイント……！

- ① 量を決めておきましょう。  
 \* 子どもが欲しいままに与えないようにしましょう
- ② 時間を決めておきましょう。  
 \* 「おやつタイム」を決めて、リズムのある生活(習慣)を心がける。
- ③ 内容を考えましょう。  
 \* おやつイコール「甘い物」になっていませんか？  
 一日3回の食事に合わせた栄養バランスを考えて組み合わせましょう。
- ④ おやつを「ご機嫌とり」の交換条件にしないようにしましょう。  
 \* ご機嫌とりに「おやつ」を与えることで、「泣けばいつもおやつが貰える」と学習してしまい、量が増えたり好きな物ばかりになったり、時間が不規則になりそのあとの食事に影響してしまいます。



- 1歳～3歳…午前1回と午後1回(一日当たり約100～150cal)
- 3歳以上…午後1回(一日当たり約150～200cal)

## ☆「どうして食欲の秋って言うの？」

- 1、秋になると様々な食物が実りを迎える「収穫の秋」ため、秋は美味しくなる旬の物が多くついつい食べたくくなりますね。
- 2、夏バテした身体の体調を整えるために、自然と食欲が増す「食欲旺盛」季節です。
- 3、動物は本能的に冬を越えるための準備として、身体に多くの栄養を取り込もうとする性質もあります。  
 「気温が低下すると体温保持のために熱を作ろうとし、基礎代謝が上がるため多くのエネルギーを消費し、身体はより多くのエネルギーを補おうとします。  
 つまり、気温が下がることは食欲が湧きやすくなるということに繋がっています。」

さつまいも！

### ◎ スイートポテトのレシピ

約15～16個分

#### ◆ 通常食

・さつまいも	500g
・さとう	40g
・バター	25g
・牛乳	40g
●作り方	・卵黄(つや出し用) 1個分

#### ◆ アレルギー対応食

・さつまいも	500g
・さとう	42g
・豆乳	42g
・バニラエッセンス	少々

- ① じゃが芋を丸ごと洗い、皮付きのまま(蒸すor茹でる)。  
 \* 最初に皮をむいてからでも良い…皮付の方が味が逃げないため美味しく仕上がる。
- ② (蒸し・茹で)あがったら、熱いうちに皮をむいてボールに入れる。  
 \* 熱いのでペーパータオルでじゃが芋をもって皮をむく
- ③ ボールに入ってるじゃが芋をマッシャーでつぶす。
- ④ じゃが芋が熱いうちに(砂糖・バター・牛乳)を加えよく混ぜる。  
 \* アレルギー対応の場合も同様に行う。
- ⑤ 全てを混ぜ終え粗熱が取れたら、カレースプーン(大きめ)2本で楕円形に成形。
- ⑥ 楕円形に成型したじゃが芋はアルミカップに詰めておく。  
 \* アレルギー対応の場合はここまでの工程で焼きに入る。
- ⑦ アルミカップに詰めた卵黄をハケでじゃが芋の表面に塗る。
- ⑧ 180度のオーブンで約10～15分焼いて…完成！





♡ 全員でトマトやピーマン等を使ったピザをいただきました ♡



「もう二枚目だよ！」・「トマト美味しい♡」  
大きなお口でパクリ♡

先生が一枚一枚大事に、みんなのお皿に  
分けてくれました♡  
美味しそうだね♡♡♡「早く食べた〜い」



「お野菜が苦手だったけど美味しい〜♡」  
「みんなで育てたお野菜だからね♡」



「おかわりほしい人〜」・「ハ〜イ」  
お給食もたべるんだよ〜(笑)



「わあ〜いっぱいある〜」  
「もっとちょうだ〜い♡」

～年長さんが大根の種を蒔きました～



三日目には芽が出ました  
すでに収穫が楽しみです。

葉っぱの形がハートだよ！  
すごい発見だね



みんなで食べようね！  
採れたてのお野菜は美味しいよ～



みんなが苦手な葉物野菜を  
たくさん育てています！



畑に育つ小松菜をみるのは  
子どもたちは初めてのようです。



広～い畑には、沢山のお野菜を育てています！