



# 食育だより

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ます。

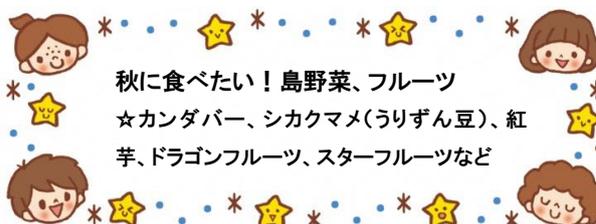
また、間食となるおやつは子どもの楽しみでもありません。100～200kcalを目安に、なるべく栄養になるものを用意しましょう。



## 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



秋に食べたい! 島野菜、フルーツ  
☆カンダバー、シカクマメ(うりずん豆)、紅芋、ドラゴンフルーツ、スターフルーツなど

## 成長に必要な 栄養素

3～5歳児の1日のエネルギー量は、1250～1300kcalが目安とされています。食事は、さまざまな栄養素をバランスよく摂ることが大事ですが、とりわけ子どもの成長に重要な役割を果たすのは、筋肉や骨、成長ホルモンの形成に欠かせないたんぱく質や、血液や骨の形成に関係する鉄やカルシウムなど。これらをしっかりと摂取するためにも、お菓子の与えすぎには注意しましょう。



## 血液を サラサラにする魚

秋はさんまがおいしい季節。さんまには血液をサラサラにする成分、DHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)が多く含まれています。塩焼き、生姜煮、炊き込みご飯、蒲焼きなどで味わってみてください。

