

食育だより 9月

令和5年度 9月号 なごみん尾西園

9月に入り、虫の音とともに秋が近づいてきました。まだ暑い日が続きますが9月といえば『食欲の秋』。子どもたちから「おなかがすいたー！」「今日の給食なに？」と伝えてくれます。たくさん遊び、絵本を読み、たくさん食べて元気に秋を迎えましょう。

上手なおやつの楽しみ方

★補食として（エネルギー、水分）

一生の中で一番の育ち盛り。たくさんエネルギーを使います。しかし胃袋は大人の1/3の大きさなので一日に必要な栄養量を4～5回に分ける必要があります。間食の目安は**100～200kcal**程度にしましょう。

★食を楽しむため

なにより大事なのは『食を楽しむ』こと。
好きな物や見た目にも気を配り、
友だちや家族と楽しい時間を過ごす時間を
作りたいですね。



50kcalあたりのおやつの目安

みかん 1個	牛乳 75cc
りんご 1個	チーズ 15g
バナナ 1/2本	ヨーグルト 60g
いちご 5個	おにぎり小 33g
さつまいも 中1/4本	どらやき 1/4個

食べやすく満足感のあるものがベスト！

おすすめレシピ

コーン蒸しパン

コーンの代わりにココア、きな粉、みそを入れても美味しいです★

材料 3人分

ホットケーキミックス	45g
スイートコーン	15g
牛乳	45g
砂糖	12g
油	6g

1. スイートコーンをゆでる
2. 材料をすべて混ぜ合わせシリコンカップに分け入れる。
3. 軽くラップをし、電子レンジで600Wで1分半、加熱。



8月 食育教室 トウモロコシに触れよう！

身長より高くなるトウモロコシの成長過程を説明しました。今日は皮むきに挑戦です。興味を持って参加してくれている姿がとても印象的でした。



剥いている
お友だちの応援を
する子も



黄色の粒が見えると
「みえたー！」と嬉しそうに教えてくれました



2人で順番にゆすり
合いながら剥けました

つるつるの粒だけでなく、ひげや皮にも
興味深々



おやつの時間は戸惑いながらも上手にかぶりついている子や、一粒ずつ食べる子もいました。よろしければInstagramもご覧ください。

行事食のお知らせ

9/29 お月見ごはん



お月見をイメージした給食を
予定しています！



ご質問ありがとうございます！

Q: こどもの薄味は
どれくらいの目安
で作ればいいですか？



A: 幼児期のお子様には薄味が基本になります。特に離乳期はまだ臓器が未発達のため、腎臓や消化器官に負担を与えないようにすることが大事になります。離乳初期では素材の味のみ、味をつけないところからスタートしましょう。月齢に応じて少しずつ調味料が使えるようになります。1歳からは大人が使用する分の1/3以下の味付けを目安にしてみましょう。

