



発行日：2021年10月27日

発行者：亀山 美晶（管理栄養士）

10月も終わりを迎えますが、まだまだ日中は暑い日が続きますね。しかし、朝や夕方は少しずつ涼しくなり、季節の変化を感じられるようになってきました。私達がよく、食事の準備をしていると子どもたちが近づいてきて、『今日の給食な～に～？』と聞きにきてくれます^^ 毎日の給食に興味を示してくれて嬉しいです♪

さて、寒暖差が出てくるこの時期は、体調を崩しやすくなります。手洗い・うがいはもちろん、栄養を豊富に含んだ旬の食材を食べ、秋の味覚を楽しみながら、健康な身体づくりを行い、冬に備えましょう♪



クッキング

10月21日(木)に、そら組でクッキングが行われました！この日のおやつは『ぎょうざピザ』☆

自分たちで作ったおやつは、より美味しく感じたそうですよ^^



味覚について

味覚には、「甘味」「酸味」「苦味」「塩味」「うま味」の5つがあり、本来は体によい物と害になる物を区別するために備わっている能力です。

その中でも、苦味は「毒」、酸味は「腐敗」として感じるので、子どもにとって苦手な味ですが、成長とともにいろいろな味を受け入れられるようになっていきます。

ご家庭でも旬の食材をたくさん食べて、味覚を刺激しましょう♪



成長に必要な栄養

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。給食・おやつでは、1日の摂取量の約45%を提供しています。食事は、様々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。これらをしっかり摂取するためにも、お菓子の与えすぎには気をつけましょう。

気をつけたい食事のポイント☆

①牛乳・乳製品をおやつに

カルシウムの豊富な牛乳や乳製品は、腹持ちが良いため、おやつに摂り入れるのがおススメ！

②マグネシウムも一緒に

青菜や海藻、大豆製品にはカルシウムだけでなく、マグネシウムも豊富に含まれています。

③骨をつくるビタミンも一緒に

ビタミンDはきのこや魚介類、ビタミンKは青菜に含まれており、どちらも骨の成長に欠かせない栄養素です。