

食育だより

残暑に負けない体をつくろう！

朝晩は涼しい風が感じられるようになり、過ごしやすくなりました。

食卓にも秋の味覚が少しずつ登場しますね。残暑に負けないように、楽しく食べて元気な体を作りましょう。

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。

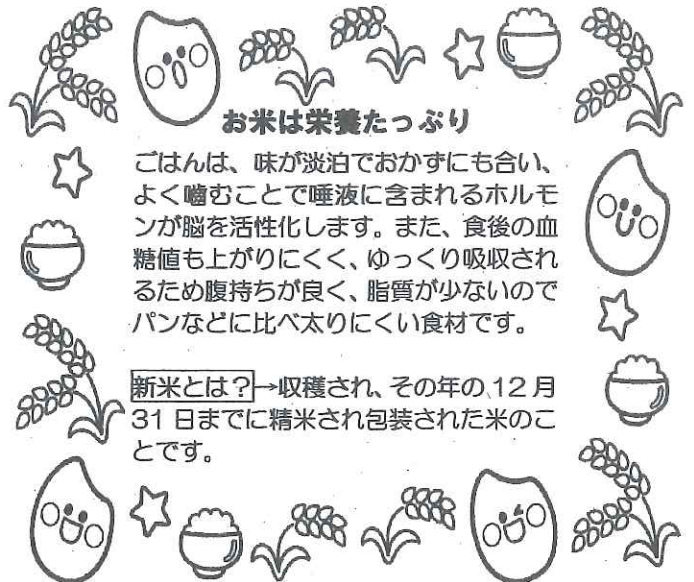


【おやつのカロリー】

- ・おにぎり(コンビニのおにぎりの半分の大きさ)…約 80 kcal
- ・さつまいも 1/2 本…約 80 kcal
- ・ロールパン 1 個…約 100 kcal
- ・バナナ 1 本…約 80 kcal
- ・りんご 1/2 個…約 80 kcal
- ・みかん 1 個…約 60 kcal
- ・ヨーグルト 1 カップ…約 80 kcal

おやつにも、朝食にも…おにぎりレシピ

- ・塩→シンプル、でもNo.1 美味しい新米で
 - ・天かす+青のり+麵つゆ→やみつきの味
 - ・チーズ+かつお節+麵つゆ→カルシウムたっぷり
 - ・枝豆+しらす→枝豆の食感としらすの塩気◎
 - ・ツナ+梅干し→ツナのうま味と、梅干しの酸味が相性ぴったり
- 色々な組み合わせを試して、お家のオリジナルを見つけると楽しいですね！



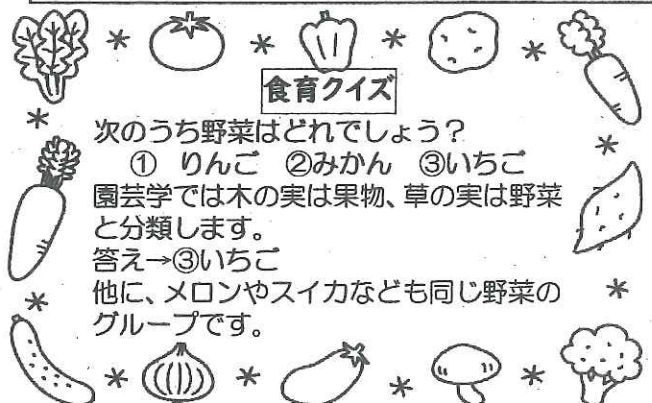
お米は栄養たっぷり

ごはんは、味が淡泊でおかずにも合い、よく噛むことで唾液に含まれるホルモンが脳を活性化します。また、食後の血糖値も上がりやすく、ゆっくり吸収されるため腹持ちが良く、脂質が少ないのでパンなどに比べ太りにくい食材です。

新米とは？→収穫され、その年の12月31日までに精米され包装された米のことです。

食の豆知識 「しいたけの栄養価」

しいたけは生でそのまま調理するより、1 時間程度、天日干しをするとビタミンDが増えます。ビタミンDはカルシウムの吸収を促し、免疫力の強化に効果があるとされています。お休みの日、「骨が強くなるんだって！」とお話をしながら、しいたけを干してみましょう(*^^*)



食育クイズ

次のうち野菜はどれでしょう？

① りんご ② みかん ③ いちご
園芸学では木の実が果物、草の実が野菜と分類します。

答え→③いちご

他に、メロンやスイカなども同じ野菜のグループです。