

# 城保育園 食育だより

城保育園 10月

10月は季節の変わり目で夏の暑さの疲れや朝夕の寒暖差で体調を崩しやすくなります。3食の食事のバランスよく栄養をとりましょう。外遊びが心地よい季節になりました。たくさん体を動かし、秋のおいしい味覚を味わいたいものですね。

## 秋の味覚を楽しみましょう

「実りの秋」と言われるように、秋は新米・なす・さんま・ぶどう・くり・なし・まつたけなど美味しい食べ物が沢山出回る季節です。旬の食材を知って味わう事は、食べ物への興味が増して味覚形成にも役立ちます。



## 子どもが元気になる食事

元気な1日のスタートは朝ごはんから。朝食をしっかりとるためにも、夕食は早めにして睡眠中は胃腸を休ませましょう。メニューは、簡単でも栄養バランスを考え、食べやすく。できるだけ家族そろって楽しく食事をすることで心の元気もチャージできます。



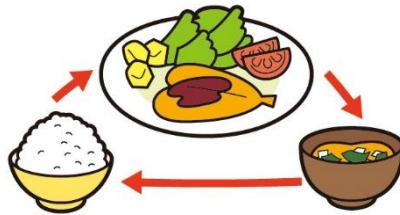
## 手づかみ食べを しっかりさせましょう

10か月ごろになると、食べ物を手づかみで食べようとする赤ちゃんが増えています。手づかみ食べは、「自分で食べる」ことのスタートですから、積極的にさせたいものです。ゆでたにんじんやトーストなどをスティック状に切ったもの、ひと口大のおにぎりやおやきなど、手づかみしやすいメニューを用意しましょう。手づかみ食べをしっかりさせることで、自分で食べる意欲が育ちます。



## 三角食べのすすめ

ひとつのお皿の料理を食べ終わってから次のお皿へと、「ぱっかり食べ」をしている子が多く見られます。苦手な物には手をつけないで残したり、好きなおかずだけでおなかいっぱいにならないよう、バランスよく順番に食べる「三角食べ」(ご飯⇒汁物⇒おかず⇒ご飯...)ができるように、ご家庭でも声かけをお願い致します。



## 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、各食品群から2種類以上選んで食べましょう。

◆赤色群…たんぱく質(体をつくる)  
⇒肉、魚、卵、牛乳、豆など

◆黄色群…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…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

