

10月



食育だより



まんのう町立こども園 令和8年10月

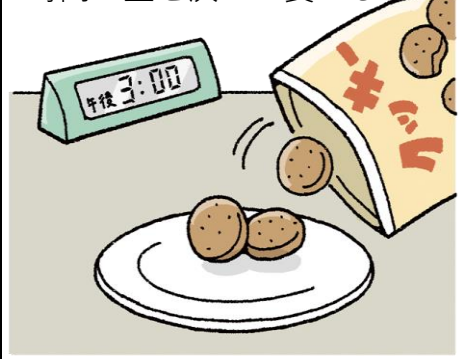
「実りの秋」を迎える10月。新米を初め、さつまいもに果物などおいしい旬の食べ物の収穫時期です。自然の恵みに感謝をしましょう。秋の味覚を味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとても重要なことです。

おやつ役割ってなあに？

子ども達はおやつの時間が大好きです。おやつは子どもにとって「楽しみ」の要素が強く、心の栄養となります。また、子どもは小さな身体に対してたくさんのエネルギーが必要です。しかし、胃袋が小さく、一度にたくさん食べられないので、一日3回の食事だけでは必要なエネルギーや栄養素が摂取できません。おやつにはそれを補う食事としての役割があります。子どもにとっておやつは大切な食事と考えましょう。

おやつは・・・

- ・ 時間と量を決めて食べる



- ・ 不足しがちな栄養素をとる（カルシウムやたんぱく質）



じゃこ入り
おにぎり

ヨーグルト



- ・ 食品表示を見ながら食品を選ぶ



おやつの量と与える時間

おやつからとる栄養量は、一日の食事量の10～15%（100～200kcal程度）です。おやつでどんなに身体に良いものを食べたとしても、一日に何回も食べたり、子どもが食べただけ与えたりしてはいけません。以下のことに注意をしましょう。

- ・ 一日1～2回
- ・ なるべく昼食と夕食の中間（3時）にとる
- ・ 食事の直前には与えないようにする

そのおやつ、もしかして

糖分 とりすぎ!?



チョコレートや清涼飲料、菓子パンなどは糖分を多く含みます。糖分のとりすぎは肥満や糖尿病、脂肪肝、むし歯などの原因になります。

脂質 とりすぎ!?

スナック菓子やドーナツなどは脂質を多く含みます。脂質のとりすぎは肥満や脂質異常症のほか、将来大腸がんなどになる危険を高めます。



給食レシピ



カルシウムトースト

～材料～ 子ども2人分

食パン 1枚

マヨネーズ 大さじ1.5

パセリ粉 少々

ごま 小さじ2

しらす干し 小さじ2

A

～作り方～

①食パンは半分に切る。

②Aの材料をすべて混ぜ合わせる。

③①の食パンに②をまんべんなく塗る。

④オーブントースターでこんがりと焼き色がつくまで焼く。

果物を食べよう

果物は、ビタミンやミネラル、食物繊維を含むほか、果糖、ブドウ糖、有機酸なども含まれています。果物を食べると、がんの予防になるともいわれます。いろいろな果物を食べるように心がけましょう。

秋はさまざまな果物がおいしく実る季節です。りんご、なし、ぶどうや柿など、秋ならではの果物がたくさん出回ります。



満濃南こども園の食育

こども園では食べるだけでなく絵本や遊びを通して、食に興味をもつことも食育の一環として大切にしています。

絵本を通して



遊びを通して

おいしそう！



～ままごと遊び～

～指先を使って～

メロン狩り！

よく噛んで食べているよ！

一緒に食べると
おいしいね♪

おやつを食べ終わったら、自分で
お皿やコップを片付けているよ！

季節の果物おいしいな♪



子どもたちが大好きなおやつ
の時間。

0・1・2歳児の子どもたちは
週2回の手づくりおやつの日が
あり、その日は特に笑顔があふ
れます。

おうちでも手づくりおやつに挑
戦してみませんか？