



給食だより



筑後二川保育園

2025年10月6日

文責:栄養士 立花

暑さも落ち着き、過ごしやすい日々が多くなってきました。いよいよ実りの秋がやってきます。秋は一年を通して一番食べ物の美味しい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、多くの食材に触れ合う機会を作ることは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要です。毎日の食卓にさつま芋に栗、きのこや新米など旬の食材取り入れ話題も豊かな楽しい時間にしたいですね



～ 秋が旬な食材 ～



さんまはEPA・DHAが豊富で血をサラサラにしてくれます。



れんこんのネバネバ成分、「ムチン」は胃の粘膜を保護する働きがあります。



さつまいもは澱粉に守られている為、熱に強いビタミンCを守っています。皮にはポリフェノールも多いですよ。



栗はナッツ系ですが、脂質が少なくヘルシーです。さつま芋より食物繊維は豊富で、その他にもミネラルや亜鉛が豊富です。



キノコは、カリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制すると言われています。



米の種類は300種類もあります。新米は水分が多いので炊く時は水分を減らしましょう。やわらかく粘りがあり、香りも豊かです。

●好きなもの、食べたいものを増やそう ～色々な食品と出会う～

1 歳を過ぎたころから、子どもの好き嫌いがみられるようになってきます。

3 歳未満の嫌いなものは、食べにくいものや、苦味や匂いの強いものが多いようです。調理方法や味付けを工夫すると食べられるようになることが少なくありません。

気をつけたいのは、無理強いをして食べさせたり、食べないからと食卓に出さなくなったりすることです。色々な食品に出会えるような食卓を用意して、一緒に食べる大人が美味しそうに何でも食べるようにしましょう。嫌いなものをなくすことより、好きなもの食べたいものが増えるような食卓にするとよいでしょう。食欲の秋、旬の味覚を子どもに伝えたいですね。



主食の量を知っていますか？



子ども達は毎日運動会の練習を頑張っていて、給食をよく食べてくれています。



給食は一日3食分のうちの1食として計算されています。



目安としては、3歳以上児から米で50g、ご飯だと120gくらいです。3歳未満児は8割の米40g、ご飯だと80gくらいを量って提供しています。



白米が苦手な子や、小食な子には、目安に関係なく、その子が食べられる量の主食を用意してあげてください



10月31日はハロウィン

この日のおやつはかぼちゃケーキです。

ハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで秋の収穫を祝い、悪霊を追い出すとされています。

ハロウィンではシンボルとし、かぼちゃが使われていますが栄養価が豊富で風邪予防にもなると言われています。今の時期は特に甘くてホクホクした美味しいかぼちゃです。おうちでも蒸しパンやプリンなど作ってみてはいかがでしょうか