



令和4年9月 こども園もものき

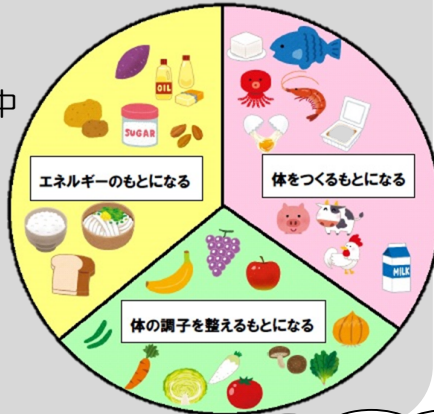
きゅうしょくだより



★食育について★

【9月の食育テーマ】 3色食品群のおさらいをしよう！

夏の暑さで落ち込みがちだった食欲ですが、9月は園内行事の運動会の練習などもあり、日中の活動量も増えるとともに食欲も増えてくるのではないのでしょうか？そんな時に役に立つのが、先月の「3つの食品群のお話し」です。朝ごはんをしっかりと食べ、バランス良く、好き嫌いなくなんでも食べて元気な体をつくり、いっぱい体を動かせるようにしましょう。



◇こどものおやつのおはなし◇

子どもにとっておやつは、1日3回の食事だけでは不足しがちな栄養素をとるための栄養補給の役割があります。しかし一方では、疲れた心や体を癒し、リフレッシュできる効果もあります。おやつは子どもにとって必要なものとはいえ、食べすぎると虫歯や肥満など様々な悪影響をもたらします。おやつでは次のことに気を付けましょう。



★1回の量を決める

★決めた時間以外のおやつは控える

★お茶や牛乳などの水分補給も心がける

※1~2歳児 100~150kcal/日 (1日2回)

※3~5歳児 200~260kcal/日 (1日1回)

これからの時期 秋~冬
/ロウウイルスに注意!

食中毒予防には手洗いが有効です！

(コロナウイルス予防にも！)

遊び盛りの子どもたちは色々なものに触れています。外では砂遊びや鉄棒、室内ではおもちゃや絵本やトイレ、目には見えませんが至るところにバイ菌がいます。

おやつや給食を食べる前やトイレの後には、しっかりと手洗いをする習慣を身に付けたいものです。

石けんを付けてからの手洗いを、右の図を参考に行なってみましょう♪



旬の食材雑学

梨



梨は古くから世界中で親しまれ栽培されている果物です。「日本梨」「中国梨」「西洋梨(洋梨)」に分類され、日本で一般的なものは「日本梨」で、疲労回復に効く成分〈アスパラギン酸〉が多く含まれ、また、88%が水分なので夏バテ解消に適した果物です。皮ごと食べるとアスパラギン酸を多く摂取できます♪