



新米、さんま、りんご、ぶどう、なし、くりなど美味しいものがたくさん出回る時期です。旬の食材を知って味わうことは食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。最近の子どもたちは手づかみ食べやスプーンの練習をしながら一生懸命食べています。引き続き成長をみながら食事調整していきたいと思います。

9月の食育 お芋洗い

食育の導入では『いも(芋)むしくん』シアターを観た後、じゃがいも、さつまいも、里芋の中から一つ選んで洗ってもらいました。たちチームはボウルを使って、すまいるちーむとびーすチームは手洗い場で洗いました。擦るのは少し難しかったようですが、一生懸命流しているうちに泥が落ちきれいな野菜の色が見えてきました。

調理に参加することでさまざまな食に興味を持てます。よく食べて健康に過ごせますよう、これからも楽しい食育を行っていききたいと思います。



～おやつについて～

1日のエネルギー量は、9か月～11か月の子で650～700kcal、1～2歳児では900～950kcal程度必要です。子どもの消化機能は未熟なので3食+おやつ(捕食100～200kcal程度)が必要ですが、特に子どもの成長に重要な役割を果たすのがたんぱく質(筋肉や骨、成長ホルモンの形成に欠かせない)、鉄、カルシウム(血液や骨の形成に欠かせない)です。脂質の多いおやつは控えめにしてこれらの栄養を摂れるように心掛けましょう。

今月は園で提供している既製品のおやつをご紹介します。

1.2歳児のおやつ

「いわしおかし」 「集中力かり」 「鉄分たっぷりしらすくん」
カルシウムと吸収率の
高いへム鉄入り！ 歯ごたえがあり 醤油味でたべやすい！
咀嚼力強化！



0歳児のおやつ

お米をいただきます！

ごはんは、味が淡白でおかずにも合い、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にくく、ゆっくり吸収されるため腹持ちがいいのも特徴です。

☆Happy Halloween☆

10月31日のハロウィンは秋の収穫をお祝いし、先祖の霊をお迎えするとともに悪霊を追い払うヨーロッパ発祥のお祭りです。

魔除けのランタンはもともとカブでしたがアメリカに伝わってからかぼちゃになったそうです。

ハロウィンメニューは仮装をイメージした飾りと、かぼちゃのおやつを予定しています。

