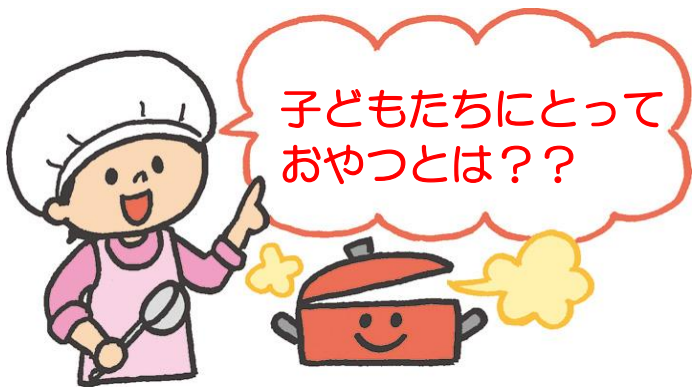


# お料理室だより



テラスハウス保育園

日中はまだまだ暑い日が続きますが、朝夕は少し過ごしやすくなりましたね。もうすぐ「食欲の秋」本番です(^o^)さんま、栗、まつたけ、ぶどう、梨、りんご、柿、新米・・・たくさんの食材が美味しい季節になります。そんな食欲の秋ですが、おやつばかり食べていると食欲もわかず、肥満につながりやすくなってしまいます。1日3回の食事と適切な量のおやつで規則正しい食生活を心がけましょう。



## おやつ役割



子どもたち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。

## おやつの選び方



おやつは、お菓子やジュースではありません。**ごはんやパン、麺類、イモ類、果物、野菜、牛乳**などを組み合わせて選びましょう。できれば**手作り**が安心です。子どもといっしょにラップでつくるおにぎりや、パンにジャムをぬる手作りサンドイッチなどがおすすめです。でも、毎日手作りは大変ですね。例えば、おせんべい+果物+牛乳、ビスケット+ヨーグルトというように、市販のお菓자에プラスしてほかの食品と組み合わせると良いでしょう。

## 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、子どもが食べたいだけ与えたりしていると、肥満や虫歯、偏食になりがちです。以下のことに注意するようにしましょう。

- ◎一日1~2回
- ◎食事と食事の間にとる
- ◎食事に響かないようにする



## 9月の食育・ミニクッキング

### <つぼみ組>

2日(月)	チンゲン菜ちぎり
13日(金)	梨にふれる
18日(水)	ミニクッキング「白菜ゆかり和え」
20日(金)	柿に触れる

### <ふたば組>

2日(月)	梨とりんごを比べてみよう
4日(水)	ブドウにふれる
9日(月)	しめじ裂き
13日(金)	かぼちゃに触れる
20日(金)	柿に触れる

### <あおば組>

2日(月)	梨とりんごを比べてみよう
6日(金)	ミニクッキング「キャベツ甘酢和え」
9日(月)	しめじ裂き
10日(火)	ブドウにふれる
17日(火)	ミニクッキング「お月見団子」
20日(金)	柿に触れる
26日(木)	さつまいもに触れる

### <わかば組>

2日(月)	梨とりんごを比べてみよう
4日(水)	ブドウに触れる
11日(水)	ミニクッキング「フルーチェ」
12日(木)	ほうれん草ちぎり
17日(火)	ミニクッキング「お月見団子」
20日(金)	柿に触れる
26日(木)	さつまいもに触れる



## 中秋の名月「お月見」

- ★ 日本では旧暦の8月15日の夜を“十五夜”と呼び、月見だんごやススキ、里芋などをお供えしてお月見する風習があります。この頃の月を“中秋の名月”と呼んで、昔から日本人は「一年でいちばんきれいな月」として眺めてきました。ちなみに、今年の十五夜は9月17日になります。
- ★ ご家庭でもお子さんといっしょにお月様を眺めてみてはどうでしょうか? 😊