



10月 給食だより



軽野保育園

令和2年9月30日

10月は季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。スポーツの秋ですから、たくさん体を動かし、秋のおいしい味覚をたくさん味わいたいものですね。



腸の調子を整えましょう

1日を元気の過ごすには、快眠、快食とともに「快便」がポイントです。ウンチを出やすくするには朝食を必ず食べることが大事。ごぼう、玉ねぎ、だいず、バナナなど、オリゴ糖を多く含む食品をとると、腸内細菌のバランスがよくなります。また、便秘の予防には、海藻やいも類、野菜など食物繊維が多い食べ物が効果的です。

腸の調子を整えて一日をスッキリスタートさせましょう。



成長に必要な栄養素

3歳から5歳の一日のエネルギー量は、1250～1300kcalが目安とされています。食事はさまざまな栄養素をバランスよく摂ることが大事ですが、とりわけ子供の成長に重要な役割を果たすのは、筋肉や骨、成長ホルモンの形成に欠かせないたんぱく質や、血液や骨の形成に関係する鉄やカルシウムなど。これらをしっかり摂取するためにも、お菓子の与えすぎには注意しましょう



カルシウムで骨を強くする



骨の成長が活発な子ども時代にカルシウムを十分摂取することは、強い骨や歯を作るだけでなく、将来の骨粗しょう症予防にも役立ちます。カルシウムは、牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品や小魚、豆腐や納豆などの大豆製品、海藻に多く含まれます。小魚はしらす干しや佃煮など骨ごと食べられるものがおすすめです。



旬の食材

新米、かぶ、さといも、じゃがいも、さんま、いわし、さけ、なし、ぎんなん（果物の）かき、にんじん、まつたけ

*根菜類やきのこ類、なしやかきなどが旬を迎えます。新米や脂がのった魚も市場に出回ります。



栄養士 江波戸淳子