

# きゅうしょくだより

令和6年10月

いなぎのぞみ保育園

## 旬の食材と料理



### さつまいも

さつまいもはビタミンCと食物繊維がたくさん入った食材です。茶巾しぼり、ふかし芋などでいただきます。

素揚げした芋に黄名粉をまぶしたり、軽く塩をふるだけのおやつも人気があります。



## 献立の紹介

秋の訪れを感じる季節です。秋の味覚を満喫します。

### ● 豆入りおかかごはん

十三夜は豆名月や栗名月とも言われ、収穫に感謝して、豆や栗をお月様にお供えします。今年は15日です。おやつに大豆入りのごはんをいただきます。

## 伝えてありますか？食事マナー

3歳頃になると、そろそろ大人の介助がなくても、自分で食べられるようになります。この頃から食事のマナーやルールを少しずつ知らせることで家族や友達みんなと楽しく食べることができます。食事マナーも家庭での食事から身につくものです。

# しっかり食べて秋を元気に過ごそう！

「〇〇の秋」と聞くと、「スポーツの秋」「食欲の秋」を思い浮かべる方も多いのではないのでしょうか。運動会などで体を動かす機会が増える秋こそ、しっかり食べて元気に過ごしたいですね！

## バランスよく食べよう

健やかな毎日を送るためには、食事を通して必要な栄養素をバランス良く摂取することが大切です。保育園ではこどもたちに、食べ物のはたらきを赤・黄・緑の3色で伝えています。赤は体を作るたんぱく質を含む食べ物、黄はエネルギーのもととなる脂質・炭水化物を含む食べ物、緑は体調を整える効果のあるビタミン・ミネラルを含む食べ物をそれぞれ示しています。1回の食事でも3色それぞれの色のなかまの中から2種類以上の食品を取り入れると、バランスの良い食事になるとされています。

### 赤のなかま 血や肉となる

肉・魚・卵・大豆製品  
・乳製品



### 黄のなかま 働く力や熱となる

ごはん・パン・めん・芋  
・ナッツ類・砂糖・油



### 緑のなかま 体の調子を整える

野菜・きのこ・海藻・果物



栄養の話をする時、苦手なものでもすすんで食べようとする姿も見られます。

おうちでもお子さんと一緒に、「これは何色のなかまの食べ物かな？」と話したりして、楽しくバランスよく食べるきっかけを作ってあげましょう。