



# 食育通信



9月に入り、虫の声とともに秋の気配を感じる季節となりました。朝晩は涼しくなってきますが、日中はまだまだ暑い日が続きます。体力を奪うような強い日差しが残り、食欲が落ちたり体がだるくなったりしやすい頃です。食事や体調に気を配りながら、元気に秋を迎えましょう。



## お米は栄養たっぷり

ごはんは、味が淡泊でどんなおかずにも合わせやすく、子供たちの成長を支える最高のエネルギー源です。実はお米には、こんなにたくさんのメリットがあります！

①脳を元気にする：よく噛んで食べることで、脳が活性化します。

②お腹がすきにくい：血糖値が緩やかに上がり、ゆっくり吸収されるため腹持ちが抜群です。

③体に優しい：パンなどに比べて脂質が少なく、健康的な体作りに最適です。



## 生活のリズムを取り戻そう！

長い夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まりました。

今年の夏も厳しい暑さが続いたため、子どもたちの体には夏の疲れが少し残っているようです。

まずは基本となる「早寝・早起き・朝ごはん」を意識してみましょう。

特に朝ごはんは、体と脳をシャキッと目覚めさせる大切なスイッチです。

毎日の生活習慣を少しずつ見直して、生活リズムを整えていきましょう☆



8月7日(金)～8日(土) きく組お泊り保育



8月7日(金) ゼリー作りと昼食、夕食作りのお手伝いをしてくださいました。



人参の型抜き



ハムの型抜き



玉ねぎの皮むき



お米研ぎ



ゼリー作り



8月8日(土) 朝食のおにぎりを自分たちで握って食べました。



## ☆8月の実施栄養量

乳児(赤) 幼児(青) おやつなし 幼児(緑) おやつあり

| エネルギー    | たんぱく質  | 脂質     | カルシウム  | 鉄      | 食物繊維  | 食塩    |
|----------|--------|--------|--------|--------|-------|-------|
| 457 kcal | 16.6 g | 12.3 g | 171 mg | 1.6 mg | 3.5 g | 1.7 g |
| 410 kcal | 15.2 g | 9.2 g  | 70 mg  | 1.6 mg | 3.7 g | 1.8 g |
| 572 kcal | 20.7 g | 15.7 g | 215 mg | 1.9 mg | 4.4 g | 2.1 g |

## ☆9月の予定栄養量

| エネルギー    | たんぱく質  | 脂質     | カルシウム  | 鉄      | 食物繊維  | 食塩    |
|----------|--------|--------|--------|--------|-------|-------|
| 485 kcal | 17.4 g | 14.2 g | 177 mg | 1.8 mg | 3.6 g | 1.8 g |
| 408 kcal | 15.9 g | 10.2 g | 78 mg  | 1.9 mg | 3.8 g | 2 g   |
| 609 kcal | 21.9 g | 17.9 g | 222 mg | 2.2 mg | 4.5 g | 2.2 g |