



# 食育だより 10・11・12月号

株式会社 pomme 保育施設統括管理部



暑さも落ち着いて、虫たちの鳴く声が秋の深まりを感じる季節になりました。「スポーツの秋」「食欲の秋」とあるように、沢山遊んで、お腹をすかせ、秋の美味しい食材を楽しんで欲しいと思います！



## 10月テーマ：間食のとり方



### 〈幼児期におけるおやつ役割とは？〉

- ① 空腹を満たす
- ② 会話や休憩などで気分転換、コミュニケーションを深める
- ③ 食事で摂り切れない栄養素を補う  
…胃の大きさが小さい子ども達は3回の食事では必要なエネルギーを摂り切れません。その為、食事を補う「補食」としての役割を担っています。

### 〈気を付けるポイント〉

- ・おやつの量はお皿に小分けにしてから与える。
- ・与える時間は食事に響かない2～3時間前  
…生活リズムを崩す原因にもなるので、おやつの与え方や与え過ぎには注意しましょう。
- ・市販のおやつを利用するときは甘さ控えめなお菓子や、食品添加物の表示を合成着色料、人口甘味料などを使用していないものを選ぶと◎

### 〈おやつの目安量〉(1日当たり)

- ・1歳半～2歳まで 100～150 kcal、3歳以降 200 kcal程度  
(運動量や体格によっても異なります)



### きな粉のお麩ラスク 〈大人2人分〉

- ・焼き麩 1.2g      ・砂糖 5.2g      ・メープルシロップ 5.2g
- ・きな粉 14g      ・バター 17.6g

- ① フライパンにバターを入れ、弱火で溶かして火を止める
- ② 砂糖、メープルシロップ、麩を加え満遍なく絡める
- ③ 170℃のオーブンで10分程度焼いたら、きなこをまぶす

😊甘くてカリカリな食感が人気なおやつです！



## 11月テーマ：食事のマナー・ルールを知る



0～2歳児は、まず楽しく食べることが大切です。その上で食事のマナーを少しずつ伝えていきましょう😊マナーを伝えていく上でのポイントをまとめましたのでご参考にして頂ければと思います

### 〈食事に集中できる環境づくり〉

乳幼児は集中力が長く続かない為、テレビを消して食事をする・食卓を清潔にする・周りに興味を引く物を置かないなど食べる環境を整えましょう。

### 〈大人が見本になる〉

「いただきます」「ごちそうさまでした」などの挨拶や食具の使い方などを子どもがマネすることで自然とマナーが身に付きます。

### 〈目標を明確に伝える〉

やってはいけない事に対して「ダメ」と叱るだけではなく、やってはいけない理由を説明して「こうしてみようね」とサポートしましょう。



## 12月テーマ：元気な体をつくる



元気な体を作るためには、運動・睡眠・食事に気を付けた規則正しい生活をする事が大切です。特に食事では、色々な食品をとり栄養バランスを良くすることを心がけましょう♪

### 〈野菜や果物でビタミンを摂る〉

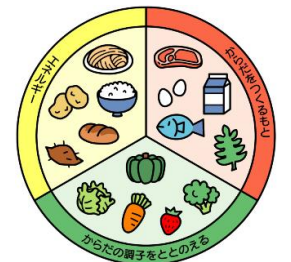
ビタミンは他の栄養素がうまく働くために機械の潤滑油のような役割があります。体の中でほとんど作ることが出来ない為、食事から摂ることが大切です。

### 〈朝に発酵食品を含むメニューで酵素を取り入れる〉

みそ汁、納豆、ヨーグルトなどを摂り、腸内環境を整えましょう。

### 〈油や砂糖の多いものを食べすぎない〉

脂質や糖分はエネルギー源になりますが、取りすぎると肥満の原因に！



★三大栄養素をバランス良く食べましょう★