



やっと思さも落ち着いて、秋本番ですね。

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。三食をきちんと食べてバランスよく栄養を摂りましょう。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。

『食欲の秋』『スポーツの秋』『読書の秋』などたくさんありますが、どの秋がすきですか？

三食を決まった時間に摂る

幼児の毎日の食事は、朝食3:昼食3:間食1:夕食3の割合が望ましいとされています。

また、決まった時間に食べることで、体内リズムが整います。特に朝食をとると、寝ている間に下がった体温を高める働きがあり、1日を元気に過ごすことができます。

また、間食となるおやつは子どもの楽しみでもあります。

100~200 kcalを目安に、なるべく栄養になるものを用意しましょう。



バランスの良い食事を

三食食品群を参考に、1食につき各食品群から2種類以上選ぶようにして、1日で30品目を食べるように心がけましょう。

☆赤色郡…主に主菜。たんぱく質(体をつくる)

⇒肉、魚、卵、牛乳、豆など

☆黄色郡…主に主食。糖質・脂質

(エネルギー源になる)

⇒米、いも類、パン類、油など

☆緑色郡…主に副菜。ミネラル・ビタミン

(体の調子を整える)

⇒野菜、果物、きのこ類など

成長に必要な栄養素

3~5歳児の1日のエネルギー量は、1250~1300 kcal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とることが大事ですが、とりわけ子ども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する鉄やカルシウムなど。これらをしっかりと摂取するためにも、お菓子の与えすぎには注意しましょう。



秋の味覚を楽しみましょう

「実りの秋」と言われるように、秋は新米、さんま、りんご、ぶどう、くり、なし、まつたけなど、おいしい食べ物がたくさん出回る季節です。旬の食材を知って味わうことは、食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。また、さんまには血液をサラサラにする成分、DHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)が多く含まれています。塩焼き、生姜煮、炊き込みご飯、蒲焼きなどで味わってみてください。

