



栄養だより

東野川保育園みんなの家
令和元年 10月25日 給食

秋も深まり、柿やブドウなど旬を迎える果物がたくさんあります。子ども達にも美味しい果物の味を覚えてもらう絶好のチャンスです！ビタミンも豊富な果物には免疫を高める効果もあります。離乳期から食べられる果物もあるので、上手に取り入れて美味しく風邪予防をしましょう。

体をあたためて風邪予防をしよう！

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

●身体をあたためるメニュー

→鍋、おでん、うどん、雑炊、スープ、シチュー、グラタンなどあたたかく食べられる物

●身体をあたためる食品

→ネギ、ニラ、玉ねぎ、ショウガ、かぼちゃ、ゴボウ、ニンジン、大根など。



子どもの
成長を祝う
七五三



11月15日の七五三は、子どもの健やかな成長を祝う行事です。男の子は5歳（3歳で祝うこともあります）、女の子は3歳と7歳でお祝いをします。昔は乳幼児の死亡率が高く、子どもの成長は現在以上に貴重で、喜ばしいことでした。

また、七五三に食べる千歳飴には「千年長生きできますように」という願いが込められており、飴の色も縁起が良い紅白です。当日はお赤飯を炊いたり、お祝いの食事会を開いたりして祝います。

〈三食決まった時間にきちんと摂る〉

幼児の毎日の食事のカロリーは、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。100～200kcalを目安に、甘い物に偏らず、なるべく栄養になるものを用意しましょう。

〈赤・黄・緑に分けてバランスの良い食事を！〉

3色食品群を参考に、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。

●赤色群…主に主菜。たんぱく質（体をつくる）

→肉、魚、卵、牛乳、豆など。

●黄色群…主に主食。炭水化物・脂質（エネルギー源になる）

→米、いも類、パン類、油など。

●緑色群…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。

