



# 食育だよ



2024年 9月  
ニチキッズ 六郷保育園

朝晩は涼しい風が感じられ、過ごしやすくなりました。給食では秋の味覚が少しずつ登場し始めます。秋の味覚をおいしく味わい、残暑に負けないからだを作りましょう。

## おうち食育

### <おやつ>

子どもは胃が小さく一度にたくさん食べられません。そのため、1日3回の食事では不足するエネルギーや栄養素を「おやつ」で補います。子どもにとって「おやつ」は大切な食事です。

#### ★子どもに適したおやつ

ごはん、パン、麺類、イモ類、果物、野菜と牛乳などの飲み物を組み合わせて選びましょう。

おやつとして摂取するエネルギー量は、3歳児以上で約130~200kcalです。

#### ★おやつの組み合わせ例

	(1個) 約100kcal	+		(90ml) 約60kcal
	(1個) 約40kcal	+		(1/2本) 約50kcal
		+		(90ml) 約60kcal

※1~2歳児は、3才児以上の8割程度の量を目安としましょう。

## レシピ紹介

乳・卵・小麦不使用のレシピ♪

### <ぶどうゼリー>

ぶどうは8月~10月に旬を迎えます。ブドウ糖や果糖など即時性のあるエネルギー源を多く含むため、疲れた時に食べると疲労回復に効果的です。

#### <材料>

大人2人 子ども1人分 (対象年齢1歳児以上)

- ぶどうジュース 250ml
- ぶどう 50g
- 粉寒天 1.5g
- 砂糖 15g



#### <作り方>

- ぶどうは皮をむき果実を取り出す (のどに詰まらせないように、お子様の咀嚼状況に合わせてカットしてください)
- 鍋に1、ぶどうジュース、粉寒天、砂糖を入れ火にかける
- 2をよくかき混ぜて、粉寒天を煮溶かす
- 3をバットに入れ冷やし、冷えたら切り分ける

## 骨や歯を強くする牛乳~食育~

8月5日 4.5歳児対象

牛乳はここからしぼるよ



僕にも骨があるんだね 同じ大きさだね

骨と歯が強くなるんだね



牛乳を飲んで骨や歯を強くしないといけないね



牛乳をよく飲む子の骨は重たくて硬いね



牛乳を飲むと骨や歯が強くなるのが分かったね

牛乳をよく飲む子の骨と飲まない子の骨を比べてみたよ