

食育だより

実りの秋、食欲の秋！

実りの秋です。秋の味覚を楽しく味わいながら元気な体をつくりましょう。旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にも役立ちます。

三食を決まった時間に きちんと摂る

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るでしょう。また、間食となるおやつは子どもの楽しみでもありません。100～200kcalを目安に、なるべく栄養になるも



赤・黄・緑に分けて バランスのよい食事を

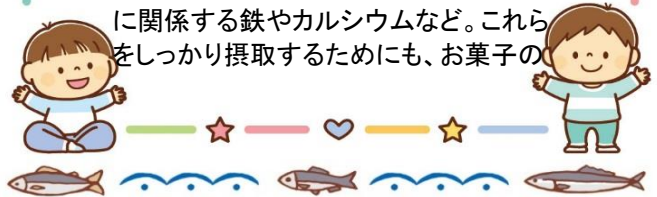
三色食品群を参考に、1食につき各食品群から2種類以上選ぶようにして、1日で30品目を食べるように心がけましょう。

- ◆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。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



成長に必要な 栄養素

3～5歳児の1日のエネルギー量は、1250～1300kcal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係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



血液を サラサラにする魚

秋はさんまがおいしい季節。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



栄養素のはなし

カリウム

人体に必要なミネラルの一種です。体内ではほとんどが細胞内にあり、細胞内の浸透圧を調節しています。体内の余分な水分やナトリウムを身体の外に出す作用があるため、塩分の取り過ぎを調節するのに役立ちます。日本人は、ナトリウムの摂取量が多いため高血圧、脳卒中予防のために減塩に加えてカリウム摂取を推奨しています。こどもの生活習慣病を予防するために2015年からは小児期の目標量が設定され、3～5歳では、1日1400mg以上の摂取が目標です。

ほうれん草
(100g)
690mg

小松菜
(100g)
500mg

長芋
1/4本(220g)
946mg

さつまいも
中1本(180g)
846mg

キウイ
1個(100g)
247mg

アボカド
1/2個(90g)
648mg

バナナ
1本(130g)
148mg

納豆
1パック(50g)
330mg

