

2021年10月1日
北九州市小倉社会事業協会
おぐまの保育園



10月給食だより

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とりましょう。

おもに体の組織をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーになる	
たんぱく質が多い食べ物	無機質(カルシウム)が多い食べ物	ビタミンA(カロテン)が多い食べ物	ビタミンCが多い食べ物	炭水化物が多い食べ物	脂質が多い食べ物
<p>魚・肉・卵 豆・豆製品</p>	<p>牛乳・乳製品 小魚・海そう</p>	<p>緑黄色野菜</p>	<p>その他の 野菜・果物</p>	<p>米・パン・めん いも・砂糖</p>	<p>油脂</p>

サマには EPA と DHA がたっぷり



EPA 抗血栓作用があり、血をサラサラにします。
DHA イライラを抑えます。精神の安定効果や疲れた目をいやす効果にも優れています。また、記憶学習能力を高める効果も持つと言われてています。

果物を食べましょう

ビタミンCが豊富でおいしい「フルーツ」。収穫時期(目安)を覚えて、実りの秋に旬の果物をたくさん食べましょう。

- ナシ: 7月~10月
- ブドウ: 8月~11月
- リンゴ: 9月~12月
- カキ: 10月~12月



食べさせ方にひと工夫



柔らかい物ばかりを食べさせたり食べ物を細かくしすぎたりすると、丸飲み・吸い食べのくせがついてしまいます。特に、離乳食も後期に入った1歳児から完了期を過ぎた2歳児への食事には、噛むことを意識して食べさせ方にひと工夫してみましょう。スティック状のものを用意し、手づかみで噛み切って食べる練習をしながら、「カリカリ」「パリパリ」などの食感の違いを楽しむと良いでしょう。

今月のレシピ

- ◆ 切り昆布とちりめんの炊き込みご飯
- ◆ ひじきハンバーグ