



スポーツの秋、実りの秋、食欲の秋。一年中で一番食べ物のおいしい季節です。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味わいたいものです。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。



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30%昼食30%間食10%夕食30%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、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）
⇒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



地産地消とは、地元で生産されたものを地元で消費するという意味です。地産地消は、子どもたちが農産物を身近に感じることでできるよい機会です。旬の食材で季節を感じ、地域の特産物や伝統食などを通じて地域への関心を深め、感謝の気持ちを育てます。



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、蒲焼きなどで味わってみてください。

