



給食だより

なでしこ保育所
2023年度 秋号

暑い夏も終わり秋がやって来ますが、まだまだ暑い日が続いていますね。
この時期は季節の変わり目でもあるため、体調の変化に注意が必要です。
「食欲の秋」というように、秋は1年を通して旬の美味しい食べ物がいっぱいです。
たくさん遊んでお腹を空かせて、秋の美味しい味覚を楽しみたいですね♪

今が旬！秋の味覚

旬の食べ物は
値段が安い！栄養満点！

さつまいも



ビタミンC・食物繊維が豊富
便秘解消にも効果的です

きのこ



ビタミンDを豊富に含み
カルシウムの吸収を手助けします

さんま



旬のものは脂がたっぷり◎
脳の発育に良いDHA、
血液をサラサラにするEPAが豊富

ぶどう



糖類が多く、エネルギー補給に効果的です
疲労回復にも◎

スポーツの秋！食事のポイント



①朝ごはんをしっかり食べる

朝ごはんを食べると、脳や体にエネルギーが行き渡り、集中力がアップします。
食欲がない時は少しずつでも良いので食べる習慣をつけましょう！

②ごはん・おかず・野菜の3点セットで！

体を動かすエネルギーの源となる炭水化物はごはん・パン・めん・いも類に含まれます。
また筋肉の源になるたんぱく質は肉・魚・卵など、体の調子を整えるビタミンは野菜に多く含まれます。

③不足分は間食で補う

子どもの胃は小さく、一度に多くは食べられません。
1日3回の食事では必要な栄養を摂取しにくいいため、不足分は間食で補いましょう！

◎おすすめのおやつ

おにぎり・蒸しパン・蒸かし芋など

④しっかり水分補給する

子どもは大人に比べて、体の水分の割合が多く、またたくさんの汗をかきます。
暑さが和らぐ秋頃でも、しっかり水分補給をすることが大切です。糖分の多いスポーツドリンクは控え、水かお茶を飲むよう習慣付けましょう！