

# 食育だより



少しづつ暑さが和らぎ、秋の訪れが感じられる季節になりましたね。「食欲の秋」「実りの秋」といわれるように、秋はおいしいものがたくさん採れます。食欲がぐんとアップするこの時期は好き嫌いをなくす良い機会かもしれません。たくさん遊んで、おいしく食べて、ぐっすり寝るの3つのリズムを意識していきましょう。

ひなた保育園

年	0歳	食べることに興味をもつ
齢	1歳	食材に興味を持ち楽しく食べる
食	2歳	意欲的に食べるようになる
育	3歳	食べる楽しさを知る
目	4歳	食べ物と栄養の関係興味を持つ
標	5歳	食べ物と栄養の関係や身体の仕組みを知る



## 子どもにとっておやつとは??

子どもは発育・成長に多くの栄養が必要ですが、胃が小さいので、3回の食事では必要量がとれません。そのため、1日に3回の食事ではとれない栄養を補うためにおやつが必要になります。おやつは『4回目の食事』と考え、砂糖、油、塩の多いものはなるべく控えましょう。



**おすすめのおやつ**

次のようなものを組み合わせて与えましょう。

**おにぎり・パン・いも**  
～エネルギー補給～

**果物**  
～ビタミン補給～

季節の果物もオススメ

**牛乳・ヨーグルト・チーズ・小魚**  
～カルシウム補給～

**お水・お茶**  
～水分補給～

夏茶はカフェインゼロ!

① 時間があるときは手作りのおやつを。時には遊びを兼ねて調理を体験させてみましょう。  
 ② おやつを食べすぎで3度の食事が食べられなくならないように、与える量に気をつけ、おやつを与える時間を決めて、だらだらと食べさせないようにしましょう。  
 ③ 同じ年代でも、体重や運動量によっておやつの量は変わります。その子に合ったおやつを選びましょう。

**非常食の備えはできていますか?**

9月1日は災害への認識を深め、備えを確認する「防災の日」です。

**準備するとよいもの**

- 飲料水 (1人1日3L×3日分)
- 3日分の非常食
- 医薬品
- 携帯ラジオ
- カセットコンロ
- 予備の電池
- 懐中電灯
- ガスボンベ・貴重品 (現金・身分証明書・通帳・印鑑、保険証ほか)

**お月見を楽しむ**

月見(中秋の名月)の由来

旧暦9月15日前後の満月を十五夜といい、すすきを飾り、月見団子やお酒を供えて月を愛でる風習があります。

2021年の中秋の名月は9月21日。晴れていれば今年も美しい満月を楽しむことができるでしょう。