



# ぎゅう しよく 給食だより 10月号

令和6年10月1日  
エレナ保育園

今が旬のサツマイモにはビタミンB1やビタミンCなど、  
子どもの成長やエネルギーに大切な栄養素が詰まっています。  
栄養補給という意味でのおやつにもおすすめ。  
のどにつまりやすいので小さく切って水分と一緒にとってくださいね。



## 旬のものを食べよう



旬とは、自然の中で育てた野菜やくだものがとれる季節、魚介類もたくさんとれる季節のことです。旬の食べものというのは、いちばんおいしく栄養もたっぷり。それを食べることは、四季の移り変わりのなかで体調を維持することにもつながります。

## よくかんで食べよう

- 子どものうちから、食べるときによくかむことはとても大切。唾液をたくさん出すことによって虫歯を予防したり、かむ動作によるストレス解消の効果もあるそうです。
- また、脳の働きを活性化したり、必要以上に食べすぎるのを予防する効果も。小魚や海藻、根菜、くだものなど、食事にはぜひよくかんで食べる食材を加えましょう。



## 子どもに必要な栄養素

## 食物繊維

食物繊維はおなかの調子を整える栄養素。腸内環境を整え、便通をよくします。また、血糖値の急上昇を抑え、おだやかにします。豆類、キノコ類、サツマイモ、こんにやくなどに多く含まれていますが、幼児では噛み切れないものもあります。キノコ類は小さく切って、こんにやくは白滝をみじかく切ったりするといいでしょう。



## かんたんレシピ

### かんたんスイートポテト

- ①サツマイモ1本(約200g)は皮をむいて適当な大きさに切る。
- ②ゆでるか、電子レンジで加熱してやわらかくし、しっかりつぶす。
- ③②に牛乳大さじ1と1/2(20ml)、砂糖大さじ2(20g)、サラダ油小さじ2(8g)を混ぜ合わせてなめらかにする。
- ④オーブントースターの天板にアルミホイルを敷く。
- ⑤③を型にして、アルミホイルに並べ、卵黄を塗ってこんがり焼く。

## 朝ご飯を食べよう

子どもの胃はまだ小さいので一度にたくさん食べることはできません。食事は1日3回プラスおやつ(補食)が基本です。朝、体や脳が目覚めるためにも朝ご飯は特に大切です。なかなか食べられないときは、起床から30分くらいたってから食べるようにするといいでしょう。

