



食育だより 10月



秋は、「スポーツの秋」「読書の秋」... といろいろなことに集中できるよい季節です。また、収穫の季節でもあり、栄養豊富なおいしい食べ物もたくさん出回り、「食欲の秋」でもあります。秋のおいしい食べ物をみんなで味わってみませんか？

「おやつ」どうしてる？

子どもは胃が小さく、消化吸収能力も発達途中です。大人と同じ1日3回の食事では必要な栄養が摂れません。そこで、食事ですり足りなかった栄養を補うために、おやつ(補食)が必要になります。

1、栄養のバランスを考えて選びましょう (食事ですり足りがちな栄養素を補いましょう)

おにぎり、パン、イモ類、果物と牛乳・ヨーグルト(カルシウム源)がベスト！

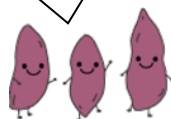
2、量を考えて食べましょう

次の食事に差し支えない量が基本です！

3、時間を決めて食べましょう

だらだら食べていると、歯の再石灰化(修復)時間がとれず、虫歯になりやすくなります。「時間を決めて食べる」が虫歯を予防します！

子どもにとって、おやつ時間は「楽しみの時間」です。心と体の栄養になるオヤツの時間を楽しみましょう！

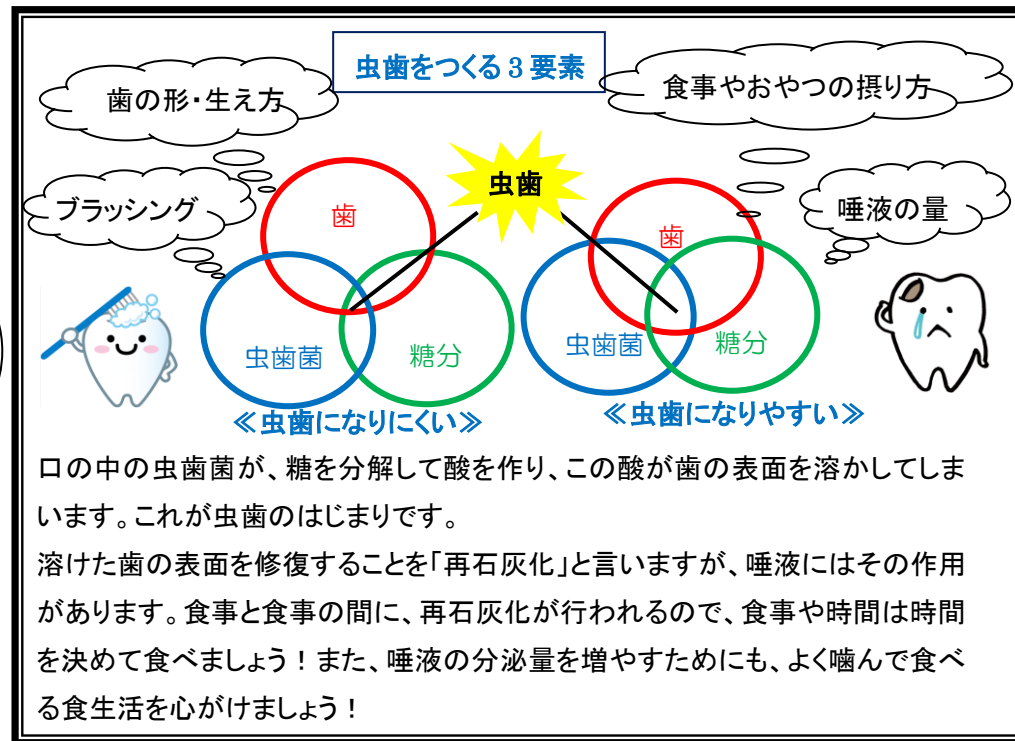


★Let's cooking スイートポテト★

【材料】5個分

- さつまいも ……300g
- バター……………10g
- 砂糖……………10g
- 牛乳……………18cc
- 卵黄……………1/3 個

- ① さつまいもは厚く皮を剥き、水にさらして、柔らかく水煮する
- ② ①が茹で上がったなら、裏ごし(すり潰すだけでもよい)する
- ③ 牛乳・バター・砂糖を加えてよく練る
- ④ 形を整え、表面に卵黄を塗ってトースターで焼く
きつね色になったら出来上がり！



さつまいも

いもの中で一番、甘いおいもです。甘さの正体は、《アミラーゼ》という成分。ゆっくり、加熱することで、さつまいものでんぷんを甘さにかえてくれるのです。

おなかのおそうじマン《食物センイ》
肌をきれいにしてくれる《ビタミンC》

甘くておいしくて、身体にとってもよいさつまいも。たくさん食べて元気刊刊ですね！