

## "食欲の秋" 到来!!

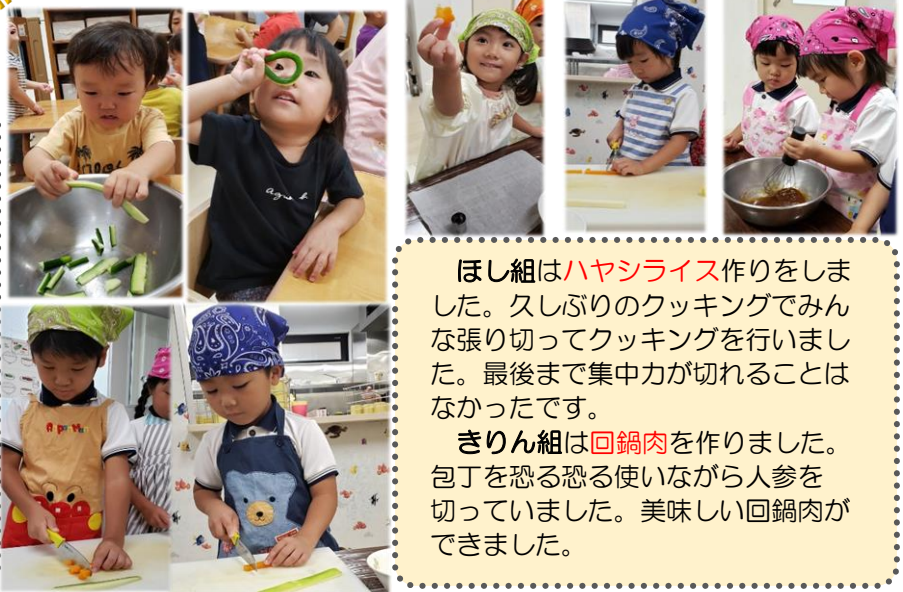
暑い夏が終わり、過ごしやすい秋がやってきました。収穫の秋と言うように、お米・戻りかつお・鮭・さつまいも・きのこ類など様々な美味しい食材が旬を迎えます。食の進む気温に加え、美味しい食材があるとつい食べ過ぎてしまいます。『食べ過ぎないよう常に気を付ける』、『食べたなら運動をする』など自分なりの習慣をつけましょう。

## 9月クッキング

**ゆき組**はきのこサラダを作りました。胡瓜と人参を切りましたが包丁さばきがうまくなっており、中には猫の手で切っている子もいて驚きました。

**ひばり組**は塩昆布和えを作りました。胡瓜をぐにゃぐにゃしながらクッキングを楽しんでいました。いつもよりたくさんお野菜を食べました。

**りず組**はハヤシライスを作りました。みんなでズッキーニと人参をハートや星の型抜きで抜いて鍋の中に入れました。おいしいハヤシライスができました。



**ほし組**はハヤシライス作りをしました。久しぶりのクッキングでみんな張り切ってクッキングを行いました。最後まで集中力が切れることはなかったです。

**きりん組**は回鍋肉を作りました。包丁を恐る恐る使いながら人参を切っていました。美味しい回鍋肉ができました。

## 成長期の必須栄養素が

## たっぷりのさんま

さんまは、江戸時代から大衆魚として食べられてきた青魚で、成長期の子どもの欠かせない栄養素をたっぷりと含んでいます。良質なたんぱく質や、貧血を予防する鉄分とビタミンB群、粘膜を強くするビタミンA、丈夫な骨に必須のカルシウムとビタミンDなどです。また、さんまはDHA、EPAといった不飽和脂肪酸が豊富で、これらは脳の働きを高め、学習能力向上にも効果があります。貴重な脂を落とさないように調理して食べましょう。

また幼児クラスは、11月に骨付きのさんまを給食で出す予定にしています。お家でも食べる練習をしておきましょう。

## 1日の塩分摂取量目標

成人男性

成人女性

幼児



7.5g未満

6.5g未満

3.5g未満

カップ麺をスープまですべて飲むと塩分4~5gあるんだよ!!



## 塩分を控える工夫

- 丼物・カレーライス・麺類を控える
- 外食を減らす
- 麺類の汁を全て飲まない

上記のことを気を付けるだけで塩分を抑えることができます。また買い物や外食の時に塩分表示を見るように心がけましょう。

## 10月の予定献立栄養量

		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	カリウム	鉄	V.A	V.B <sub>1</sub>	V.B <sub>2</sub>	V.C	食塩	食物繊維
乳児	目標	420kcal	17.0g	11.5g	190mg	405mg	2.0g	170μgRE	0.23mg	0.25mg	18mg	1.4g未満	2.7g
	予定量	372kcal	14.3g	11.2g	183mg	535mg	1.5g	170μgRE	0.19mg	0.24mg	18mg	1.1g	2.9g
幼児	目標	570kcal	23.5g	16.0g	260mg	630mg	2.5g	215μgRE	0.32mg	0.36mg	23mg	1.6g未満	3.6g
	予定量	530kcal	20.4g	16.0g	248mg	765mg	2.1g	244μgRE	0.29mg	0.35mg	26mg	1.6g	4.2g

## 9月の実施献立栄養量

		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	カリウム	鉄	V.A	V.B <sub>1</sub>	V.B <sub>2</sub>	V.C	食塩	食物繊維
乳児	目標	420kcal	17.0g	11.5g	190mg	405mg	2.0g	170μgRE	0.23mg	0.25mg	18mg	1.4g未満	2.7g
	実施量	371kcal	14.4g	10.3g	175mg	561mg	1.8g	199μgRE	0.23mg	0.26mg	21mg	1.3g	2.9g
幼児	目標	570kcal	23.5g	16.0g	260mg	630mg	2.5g	215μgRE	0.32mg	0.36mg	23mg	1.6g未満	3.6g
	実施量	527kcal	20.4g	14.8g	243mg	802mg	2.3g	285μgRE	0.34mg	0.37mg	30mg	1.8g	4.2g