

# 10月 きゅうしよくだより

社会福祉法人南河学園  
附属国分保育園

暑さもやわらぎ、爽やかな秋がやってきました。

『食欲の秋』といわれるように

秋は食べ物おいしい季節です。

旬の食べ物は栄養たっぷり、食べると免疫力がアップ◎

季節の食材を食べ、体力をつけると共に秋を感じましょう！

## 新米の季節です！

お米中心の日本型食生活は元気の源！

・粒状でしっかり噛んで食べられる

よく噛むことで満腹感が得られるので食べ過ぎを防ぎます。

また血液の流れが脳の働きを助けるため、心の安定にも役立ちます。

・腹持ちがよく太りにくい

粒状のため、栄養(糖質)を分解するための酵素(インスリン)の分泌が緩やかで長続きするので腹持ちがよく、太りにくい食品です。

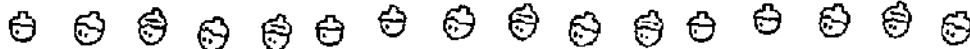
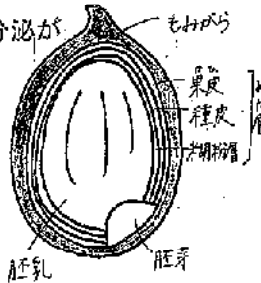
・どんなおかずとも相性バッチリ☆

・パンや麺と違って塩分を含まない

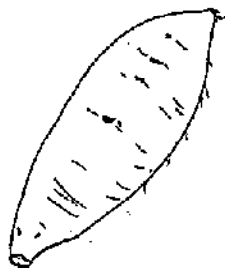
お米を食べるときに加えられるのは、基本的に水分だけ。一方、パンや麺は塩だけでなくたくさんの添加物が含まれます。

・肥満や糖尿病などの生活習慣病になりにくくなる！

お米の構造



## 旬の食べ物～さつまいも～



あおぐみ・きぐみのお友達も育てているさつまいも。

三色栄養の”きいろ”グループに入り、

食べると、もりもり力が出るようになります☆

おなかの調子も良くしてくれ、ビタミンもたっぷり！

# 10月 きゅうしよくだより

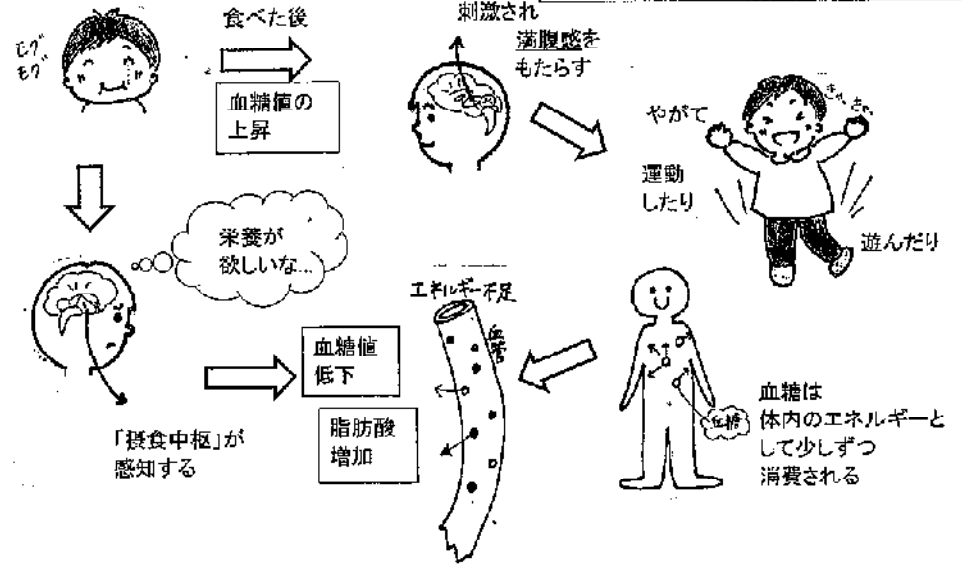
社会福祉法人南河学園  
附属国分保育園

## 食べる意欲は生きる意欲

☆どうしてお腹がすくの？

食欲のしくみ

乳幼児は親の食生活習慣をそのまま受け入れ、影響を大きく受けます。家族でゆっくり食事を楽しみ、身も心も満足することはこどもに安定した心身をつくれます。



## 保育園レシピ☆カルシウムたっぷり

### ～手作りふりかけ～



☆ 材料 (作りやすい量) ☆

- ちりめんじゃこ・・・30g
- かつお節・・・小袋2パック
- 白ごま・・・15g (大さじ3/5)
- きざみのり・・・3g
- しょうゆ・・・小さじ3/4
- 塩・・・適量

☆ 作り方 ☆

- ① ちりめんじゃこはさっと湯通しする。
  - ② 白ごまは炒っておく。
  - ③ フライパンにかつお節を入れて中火にかけ、パラパラになったらちりめんじゃこ、白ごまを入れる。
  - ④ しょうゆ、塩で調味し、のりを加える。
- ※のり以外にもこんぶやわかめで作ってもOK☆