



令和 3年 10月 1日

深谷東幼稚園、深谷幼稚園、深谷西幼稚園
藤沢幼稚園、桜ヶ丘幼稚園、上柴西幼稚園

秋は「実りの秋」とも言われるように、おいしい旬の食べ物がたくさん出回る季節です。また、同時に「食欲の秋」とも言われていますね。食べすぎに気を付けて季節ならではのいろいろな秋の味覚を楽しみましょう。

10月20日はお弁当の日です！



なにをどれだけ食べたらいいの？

バランスのよい食事を摂るための方法の1つに「3・1・2弁当箱法」というものがあります。



1段弁当の場合、6等分したうち、

- 3/6つまり、弁当箱半分が主食(ごはんやパンなど)
- 1/6が主菜(肉や魚、卵、豆腐等をメインにしたおかず)
- 2/6が副菜(サラダ等、野菜をメインにしたおかず)

の割合で高さ8分目くらいまでしっかり詰めると、おおよそ弁当箱の容量と同じくらいのカロリーとなる方法です。

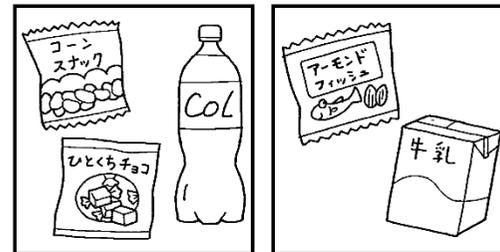
例) 500mLの容量の弁当箱の場合、おおよそ500kcalとなります。

※厚生労働省から交付されている日本人の食事摂取基準(2020年版参照)では3~5歳児の推定エネルギー必要量は男児で1300kcal/日、女児で1250kcal/日です。

ご家庭でも、お子さんの食べる量に合わせたバランスのよい食事が摂れるといいですね。

間食はなにを選びますか

甘いものやスナック菓子、清涼飲料水などが多いと、糖や脂質の摂りすぎになります。カルシウムや鉄などの不足しがちな栄養素が摂れるものを選びましょう。



間食は時間と量を決めるべし



間食は、3回の食事で摂りきれないエネルギーや栄養素を補うために摂るものです。だらだら食べ続けたり、たくさん食べすぎて3回の食事に影響したりしないようにしましょう。

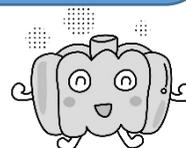
そのため、間食をとる時は食べる時間と量を決めることが大切です。さらに間食の内容にも気を配って、選ぶようにしましょう。

10月10日は、目の愛護デー

目や皮膚の健康を保つ

ビタミンA

ビタミンAは、皮膚や目の健康を保ち、喉や鼻などの粘膜を細菌から守る働きがあります。魚介類やレバーなどに多く含まれます。体内でビタミンAにかかわるβ-カロテンは、緑黄色野菜に多く含まれます。



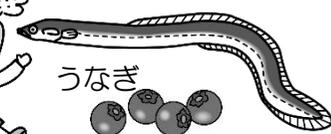
かぼちゃ



ほうれん草



にんじん



うなぎ

ブルーベリー