



給食だより

令和3年10月号
杉並区保育課

実りの秋、食欲の秋、味覚の秋がやってきました。秋は、旬の食材が豊富で、食材への興味が増し、味覚形成に役立つ時でもあります。この機会に朝・昼・晩の食事を中心とした生活リズムを整えて、バランスよく栄養を摂る習慣をつけましょう。

1日を元気に過ごすために ～快眠・快食・快便～

起床時間が遅く、朝ごはんを食べる時間やトイレにゆっくりと入る時間がないと、「うんち」がでにくくなります。

「うんち」を出やすくするためには、朝ごはんをしっかりと食べることです。朝ごはんを食べることで腸の活動が活発になり、「よいうんち：バナナうんち」が出やすくなります。



早寝・早起き、そして朝ごはんをしっかりと食べ規則正しい生活リズムを身につけ、元気な体を作っていきましょう。

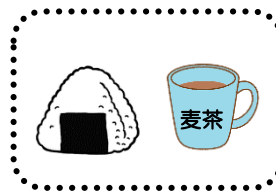
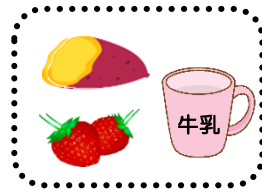


おやつは食事の一つです！

こどもは体が小さいわりにたくさんのエネルギーや栄養素、水分が必要です。しかし胃袋が小さく一度にたくさん食べられないので、食事で不足する栄養素を補うためにおやつが必要になります。食事に影響しない適量を食べましょう。

ビタミンやミネラル、鉄、カルシウムなどの栄養素を含む穀類、いも類、くだもの、牛乳・乳製品などがおすすめです。

<おやつの参考例>



<給食で新たに提供する食材>

※果物については、献立表の下欄をご覧ください

3回食（離乳後期の頃）

3回食完了の頃（離乳完了期の頃）

10月	11月予定
里芋・押麦	※該当なし
メルルーサ又はホキ (白身魚)	※該当なし
レモン	※該当なし

10月	11月予定
里芋・押麦	※該当なし
メルルーサ又はホキ (白身魚)	さば・ベーコン
まいたけ	※該当なし

