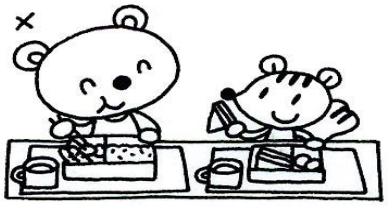

2022年 10月
小規模保育園手をつなご石神井台

給食だより10月号

「芸術の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」といわれるように、秋はいろいろなことにじっくり取り組むことができる時期です。そして旬のさつまいも、くり、きのこなどおいしい食べものがたくさんありますので、秋の味覚を楽しみましょう。

≪子どものおやつについて≫

Q.保育園から帰ってきた後など、夕食の前に欲しがる場合はどうすればいいですか？

夕食に影響しないエネルギーが少ないものをあげてください。
夕食の時間がすぐであれば、食事の準備を手伝ったり、味見をさせたりすると満足して待てる場合もあります。夕食まで1～2時間ほどかかる場合は、小腹も空くと思うので、ヨーグルト、薄切りのリンゴなど、夕食に影響しないエネルギーが少ないものを用意してあげるといいと思います。ジュースもおやつのひとつだと考えてください。

Q.甘いお菓子はおやつに適していますか？

甘いものだから悪い、というわけではありません。エネルギーの元になりますし、頭を働かせてくれる物質もあります。ただ、糖分によって短時間に血糖値が上がってしまい、その後も急に下がると、また甘いものが欲しくなってしまいます。
血糖値が上がりずらいもの（チーズ、ゆでたまご、果物、豆乳など）が良いでしょう。

Q.市販のおやつはどう選べばいいですか？

幼児用のお菓子がおすすめです。脂肪分・塩分・糖分などが抑えめで、薄味になっているものが多いです。
大人と同じ一般のお菓子は4～5歳ごろを目安にしてください。小さいうちから食べさせることがあるかもしれませんが、その際は量を決めて、親がコントロールすることが大事になります。習慣にならないように気を付けてください。

Q.添加物について

市場に出ているものは、心配する必要はありません。食品添加物で食中毒を起こすことはありません。食品添加物は、食べ物に味を付けたり、のどの滑りをよくしたりします。発がん性物質など、いろいろと気になるかもしれませんが、食品安全委員会でたくさんの検査をして人体に影響がないぐらいの量のものが市場に出ていますので、それほど心配する必要はありません。
また、着色料や香料については、できるだけ少ないものを選んであげてください。

おやつが楽しいからこそ、「手を洗おうね」「いただきますしようね」などのコミュニケーションがうまれ、身についていく部分もあります。おやつを食べる際は決まった時間帯で食べる習慣にしていってください。

＜食育計画10月＞
＜1歳＞自分で食べようとする意欲を大切にする。
＜2歳＞いろいろな食材に触れて食材の触感やにおい等を体感してみる。

＊米粉の焼ドーナツ＊

＜材料＞約6個（型の大きさにより個数がかわります）

- 米粉・・・・・・・・・・・・・・・・・100g
- きなこ・・・・・・・・・・・・・・・・・20g
- 砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・30g
- ベーキングパウダー・・・・・12g
- 調整豆乳・・・・・・・・・・・・・・150ml

＜作り方＞

①材料を全て混ぜ合わせる。
②（今回はドーナツ型のシリコン）型に油を適量塗り、①を流し入れる
※シリコン型がない場合は、クッキングシートにタネを直接のせる
③オーブンを180℃に予熱し、20分焼く
④粗熱が取れたら、型から抜く

米粉を使っているので、柔らかくモチモチした食感のドーナツになります。

≪10月の旬な野菜≫

・さつまいも

主食としても食べられる野菜で、お米や麦よりもカロリーが低いのが特徴です。食物繊維と腸との相性が良いので便秘解消にも効果があります。
ビタミンC、ビタミンB1,B6が豊富で、ビタミンCはリンゴの5倍以上あります。

・かぶ

白い部分が多く食べられていますが、実は葉の方が栄養価が高いです。
白い部分は消化酵素が含まれているので、胃もたれや胸やけなどに効果があります。
貧血予防や妊娠中の方に良い葉酸も含まれています。

・チンゲン菜

シャキシャキ感のある歯ざわりと、ほのかに甘みがある野菜で、しっかりした芯から煮崩れしないのが特徴です。カルシウムや鉄分が豊富で栄養価の高い緑黄色野菜です。
強い抗酸化作用があり、生活習慣病の予防に効果があります。