



食いしん坊だより



10月は季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすい時期でもあります。

食欲の秋、スポーツの秋なので、たくさん体を動かして、秋のおいしい味覚をたくさん味わいましょう♪

赤・黄・緑に分けて バランスのよい食事を

三色食品群を参考に、1食につき各食品群から2種類以上選ぶようにして、1日で30品目を食べるように心がけましょう。

◆赤色群…主に主菜。たんぱく質（体をつくる）

⇒肉、魚、卵、牛乳、豆など

◆黄色群…主に主食。糖質・脂質

（エネルギー源になる）

⇒米、いも類、パン類、油など

◆緑色群…主に副菜。ミネラル・ビタミン

（体の調子を整える）

⇒野菜、果物、きのこ類など

三食を決まった時間にきちんと摂る

幼児の毎日の食事は、朝食 3 : 昼食 3 : 間食 1 : 夕食 3 の割合が望ましいとされています。また、決まった時間に食べることで、体内リズムが整います。特に朝食をとると、寝ている間に下がった体温を高める働きがあり、1日を元気に過ごすことができるでしょう。

また、間食となるおやつは子どもの楽しみでもあります。100 ～200kcal を目安に、なるべく栄養になるものを用意しましょう。



今月はハロウィンの季節に、かぼちゃとさつまいもで楽しく作れる手作りおやつを1品ご紹介いたします。
ハロウィンを楽しむ時間に一緒に作ってみてくださいね。

かぼちゃのちから

かぼちゃのオレンジ色のもとになっている「 β カロテン」は、体の中で必要な分だけビタミン A に変わり、皮膚や粘膜をすこやかに保つ働きを助けてくれます。気温差で体調をくずしやすいこの時期に、意識して食べたい食材のひとつです。

さつまいものちから

さつまいもも食物繊維がたっぷりで、皮の近くには「ヤラピン」という、さつまいも特有の成分も含まれています。蒸したり焼いたりするだけで甘みが引き立つので、素材そのものの味を楽しむ練習にもぴったりです。

ビタミン C も含まれていて、加熱してもでんぷんに守られて壊れにくいのが特徴です。焼き芋や蒸しパンなど、ご家庭でも作りやすい調理法で楽しんでみてください。

また、食物繊維も多く含まれているので、おなかの調子を整えたい時にも取り入れやすい野菜です。ホクホクとした自然な甘みがあるので、砂糖を控えめにしてもおいしいおやつが作れます。

おうちで作れる ハロウィンおやつ



かぼちゃとさつまいもの蒸しパン

材料(マフィン型 6 個分)

かぼちゃ 100g

さつまいも 50g

ホットケーキミックス 150g

牛乳(または豆乳) 140ml

油(菜種など香りなどないもの) 大さじ 1

きび砂糖 大さじ 1 砂糖控えめでも OK



① かぼちゃとさつまいもは皮をむいて 1cm 角に切り、耐熱皿に入れて

ふんわりラップをし、電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。

② ボウルに牛乳、サラダ油、きび砂糖を入れて混ぜ、ホットケーキミ

ックスを加えてさっくり混ぜる

③ ①のかぼちゃとさつまいもを半量加えて軽く混ぜ、型に流し入れ

る。残りのかぼちゃとさつまいもを上のにのせる。

蒸し器(または深めのフライパンに水を張って)で、中火で

15 分ほど蒸したら出来上がり。