

若葉保育園
H26.10 小林



実りの秋、食欲の秋です！

秋の深まりを感じる頃になりましたね。子どもたちの活動量も増え、食欲も増し、心身ともに成長する時期です。

保育園では、さんまパーティーや焼き芋パーティーなど、秋の味覚を楽しむ行事がいっぱいです。食べ物がおいしく感じられるこの季節に、いろいろな食べ物にチャレンジしてみてくださいね！

今月は運動会など行事があります！しっかり食べて、十分に睡眠をとりましょう！



10月10日は
目の愛護デー

生まれたときは明暗を感じる程度の子ども視力が、大人並みの1.0くらいになるのが、6歳ころと言われます。子どもは視力に異常が生じて、自分で症状を訴えることは難しいこと。気になる様子が見られたら、眼科を受診しましょう。

こんなときは心配です

- 目を細めて見る ●片目で見ると
- 顔を傾けて見る ●まぶしがると
- いつも涙ぐんでいる
- まぶたが下がっている

目に良い食べ物

- ☆シバー
- ☆牛乳
- ☆卵
- ☆ウナギ
- ☆カボチャ
- ☆ニンジン
- ☆ホウレンソウ
- ☆パセリ

※長時間のゲームやTVも目に良くありませんよ！！

お米・ごはん

新米がとれ、ご飯がおいしい季節になりました！

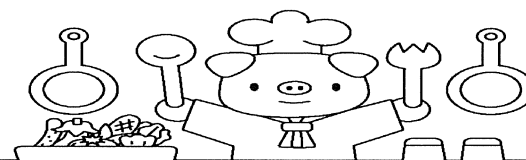
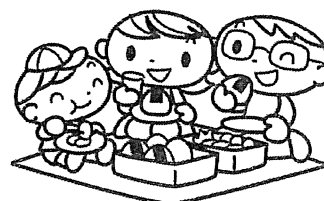
日本では、ごはんを中心に魚、野菜、大豆などの伝統的な食材に肉・牛乳・果物などを組み合わせ、栄養バランスのとれた理想的な食生活である「日本型食生活」を送ってきました。しかし、近年、「食の欧米化」とともない、糖質(炭水化物)の不足、脂質の摂りすぎなど、栄養バランスが乱れ、肥満や糖尿病などの生活習慣病を患う人の増加が問題となっています。

また最近、朝食の欠食や偏食による肥満の増加など、子どもたちの食の乱れが問題となっています。食習慣は幼児期に形成されるとも言われ、子どもの頃から栄養バランスのよい食事を身につけることが大切です。

「日本型食」は、栄養バランスがとりやすく、よくかむ習慣が身につくなどメリットがあります。

若葉保育園では、和食中心のメニューで栄養士が毎日メニューを考えています。保育園でのお米は、減農薬の7分付の歯ごたえのあるビタミン豊富なお米を2歳児クラスから出しています。(0歳児、1歳児は白米を食べています。)

ごはんがおいしいこの季節に、もう一度ごはん中心の食事を見直してみてください。



人気メニュー紹介

タンドリーチキン

●材料●(幼児1人分)

- ・鶏もも肉 80g
- ・ヨーグルト(無糖) 42g
- ・ケチャップ 21g
- ・カレー粉 0.6g
- ・にんにく 0.4g
- ・食塩 0.2g

●作り方●

- (1) にんにくをすります。
- (2) (1)のにんにく、ヨーグルト、ケチャップ、カレー粉、食塩を混ぜ合わせ、お肉をつけておきます。
- (3) オーブン220°で20分焼きます。
- (4) 食べやすい大きさに切ればできあがりです！