



落ち葉が赤や黄色に色づいて、お散歩が楽しい季節です。朝晩はかなり冷え込みますが、日中の運動は汗をかきます。衣服をこまめに調整しながら、戸外遊びを楽しんでいきたいと思っています。

秋の味覚、新米のおいしさに食欲が増すこの季節♪給食室からの良い香りに、お昼ごはんの時間が待ち遠しい子ども達です。子どもに必要なおおよそのカロリーを知って、いろいろな食材を使いながら、バランスよく栄養をとりましょう。

### 1日に必要なカロリーは?

1日に必要なカロリーは、体格や運動量によって違います。成人女性（身体活動レベル：ふつう）の1日の必要カロリーは2050kcalなので、1~2歳ならお母さんの約半分、3~5歳は半分強というのが食事量の目安になります。

#### ● 幼児の1日のエネルギー必要量 約半分

	女の子	男の子
1~2歳	900kcal	950kcal
3~5歳	1250kcal	1300kcal
6~7歳	1450kcal	1550kcal

(厚生労働省「日本人の食事摂取基準」より)



#### ● 1食の目安

	1~2歳	3~5歳
ごはん	子ども茶碗 1杯	子ども茶碗 1杯強
主菜	鮭切り身 1/3	鮭切り身 1/2
副菜	野菜・果物・乳製品など、	
汁物	量よりも栄養バランスが大事です。	

#### 鉄分の多い食材

- ・肝臓 (パ-)
- ・赤みの魚や肉
- ・貝類
- ・大豆製品・青菜の野菜
- ・海苔やひじき等の海藻

### 不足しがちな栄養素は?

授乳が終わると、健康な骨や体を作るのにかかせない鉄分やカルシウムが不足しがちになります。味付けを工夫しながら、様々な食材にトライしてみましょう。

### 好き嫌いをなくそう!

#### ? どうして好き嫌いをするの?

苦みや酸味のあるものが苦手な子どもは多いものですが、じつはこれは動物が生きていくための本能。苦みは毒、酸味は腐敗を知らせるシグナルなので、それらを嫌うのはある意味当然のことなのです。

#### ? どうしたらいい?

成長するにつれて、苦みに対する反応は薄れていきます。苦手な食品が入った料理を「おいしい!」と感じる経験をすることで、いろいろなものが食べられるようになっていくのです。「嫌いでも食べなさい!」ではなく、楽しい食事の時間づくりを心がけましょう。

#### いっしょにつくる

野菜を洗う、ちぎるなどのお手伝いを

#### 楽しく食べる

#### 好きな味つけに

チーズ、ケチャップ、マヨネーズ味など

#### 食べたら褒める



### 11月18日(金) 9時~

#### 歯科検診です

未満児クラスは、朝のおやつがありません。朝食後、丁寧に歯を磨きましょう。遅れないように登園してくださいね。



### 先月の子ども達の様子

発熱・咳・鼻水

の発症がありました