



令和5年10月
大和田とちのき保育園
栄養士 喜多島朱里

10月は季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。
秋は炭水化物が多くなりがちなので、野菜やきのこもバランスよく食べましょう。また、スポーツの秋です
からしっかり運動をして健康的な体作りをしましょう。



三食を決まった時間に きちんと摂る

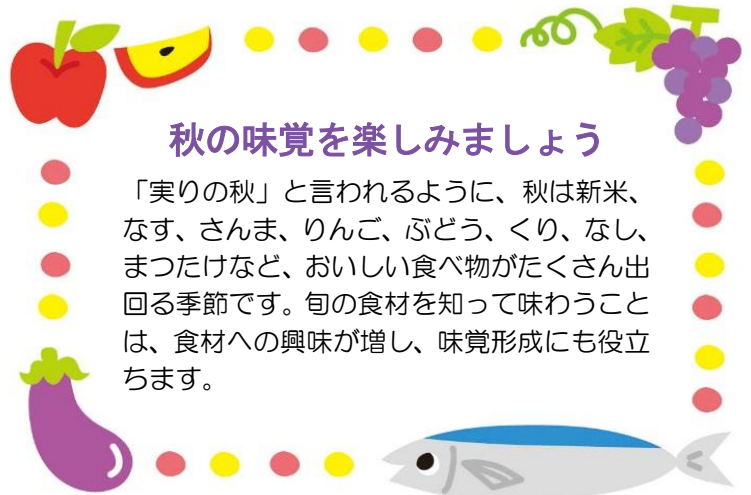
幼児の毎日の食事は、朝食3：昼食3：間食1：
夕食3の割合が望ましいとされています。また、
決まった時間に食べることで、体内リズムが整
います。特に朝食をとると、寝ている間に下が
った体温を高める働きがあり、1日を元気に過
ごすことができるでしょう。また、間食となる
おやつは子どもの楽しみでもあります。100
～200kcal を目安に、なるべく栄養になるも
のを用意しましょう。



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



秋の味覚を楽しみましょう

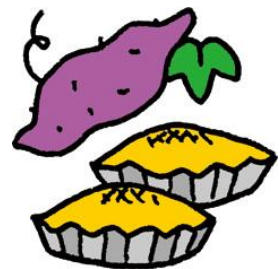
「実りの秋」と言われるように、秋は新米、
なす、さんま、りんご、ぶどう、くり、なし、
まつたけなど、おいしい食べ物がたくさん出
回る季節です。旬の食材を知って味わうこと
は、食材への興味が増し、味覚形成にも役立
ちます。

スィートポテトづくり

10月19日にあお組さんがスィートポテトを作ります。
さつまいもがおいしい季節なのでぜひおうちでも作って
みてください♪

*アルミ8号10個分

- ・さつまいも 200g
- ・バター 10g
- ・砂糖 10g
- ・牛乳 10g
- ・卵黄 (つや出し用)
- ・黒ゴマ 少々



- ① さつまいもを輪切りにし、水に5分程度さらす。
- ② さつまいもを蒸す。(耐熱皿にいれラップをし、レンジで柔
らかくなるまで加熱する。)
- ③ 柔らかくなったさつまいもを潰してバター、砂糖、牛乳を入
れる。味見をして砂糖を調整する。(柔らかくなりすぎない
ように牛乳は少しずつ入れて調整する)
- ④ 成形しアルミカップに乗せ表面に卵黄を塗りつや出しをし
て黒ゴマを少しのせる。
- ⑤ トースターで焼き色を付けて出来上がり。(焦げやすいので
注意)





あお組 バケツ稲

バケツ稲作りに挑戦中のあお組の子どもたち。

芽出し → 真っ黒になった土づくり → 苗の移しかえ →
ぐんぐん成長 → もう少しで稲刈りできるかな・・・
っというところまで大きく育ちました！！

毎日お水をとりに来て、
大切に育てました。

芽出し大成功👏



やったね(^^)v

こねこね土づくり



自分で育てた苗を移しかえ🌱



よく育つかなぁ・・・

立派に育ってるよ👏

