



令和5年11月
大和田とちのき保育園
栄養士 喜多島朱里

体を動かすと自然におなかがすいて食欲が増すようです。給食の「いただきます」の声も大きく園内に響いており、給食が終わると「今日のおやつなあに？」とみんな聞きに来てすっかり食欲の秋になりました。

七五三のお祝い

11月15日の七五三は、子どもの健やかな成長を祝う行事です。男の子は5歳（3歳で祝うことも）、女の子は3歳と7歳でお祝いをします。昔は乳幼児の死亡率が高く、子どもの成長は現在以上に貴重で、喜ばしいことでした。

また、七五三に食べる千歳飴には、「千年長生きできますように」という願いが込められており、飴の色も縁起がよい紅白です。当日はお赤飯をたいたり、お祝いの食事を開いたりして祝います。

成長に必要な栄養素

3～5歳児の1日のエネルギー量は、1250～1300kcalが目安とされています。食事は、さまざまな栄養素をバランスよく摂ることが大事ですが、とりわけ子どもの成長に重要な役割を果たすのは、筋肉や骨、成長ホルモンの形成に欠かせないたんぱく質や、血液や骨の形成に関係する鉄やカルシウムなど。これらをしっかり摂取するためにも、お菓子の与えすぎには注意しましょう。



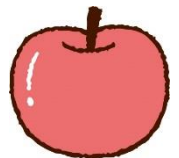
11月8日は“いい歯の日”



よくかんで食べることは体にとっていろいろな良い効果があります。

- ① 消化を助ける。
- ② 脳の働きをよくする。
- ③ 虫歯を防ぐ。
- ④ 肥満を防ぐ。

一口30回
もぐもぐ
しましょう！



よく噛んで食べることの大切さを知り、よく噛んで食べましょう。

〈噛み応えのあるもの〉

玄米や雑穀ごはん、ゴボウ、たけのこ、きのこ類、小松菜、もやし、イカ（するめ）、豆類、昆布、油揚げ、りんごなど。

