



秋もだんだんと深まってくると、旬を迎える果物がたくさんあります。子どもたちにおいしい果物の味を覚えてもらう絶好のチャンスです。ビタミンも豊富な果物は実に効能もさまざま。離乳期から食べられるものもあるので、上手に取り入れて風邪予防も一緒にいきましょう。

さつまいもとりんごのコロコロサラダ 2人分

さつまいも	110g	A プレーンヨーグルト	大さじ2
りんご	70g	マヨネーズ	大さじ2
ツナ缶	30g		

1. さつまいもは、コロコロに切り、蒸すか、茹でる。
2. りんごは、さつまいもと同じくらいにコロコロに切る。
3. プレーンヨーグルトとマヨネーズを混ぜる。
4. 3にさつまいも、りんご、油をきったツナ缶を入れ、さっくり混ぜる。

三食を決まった時間にきちんととる。

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

三食食品群を参考に、各食品群から2種類以上選んで食べましょう。

- ◆ **赤色群**・たんぱく質(体をつくる)
⇒肉、魚、牛乳、豆など
- ◆ **黄色群**・糖質・脂質(エネルギー源になる)
⇒米、芋類、パン類、油など
- ◆ **緑色群**・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



9月22日

ひまわり組さん、焼きカレーパンを作りました。生地をこねたり、発酵させたり、カレーを包んで丸めたりと、難しい工程もありましたが、大成功！！

久しぶりのクッキング。みんな、とっても楽しそうに作っていましたよ。焼きたてアツアツのカレーパンは、どんな味がしたのかな？ おかわりしてたくさん食べました。

