



暑い夏が終わり、過ごしやすい季節になりました。「食欲の秋」と言われるように、徐々に食欲がわいてくる時期です。また、「スポーツの秋」でもあります。体をたくさん動かし、よく食べ、丈夫な体を作りましょう。本号は、「第4の食事」である「おやつ」についてお伝えします。



## 「おやつ」は食事の一部

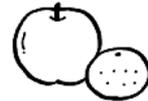
子どもの胃は小さく、消化機能も未熟なため、1度にたくさんの量を食べられません。大人のような1日3回の食事だけでは十分な栄養をとることができないため、食事と食事の間の「おやつ」が必要になります。

## どんなものが多いの??

「おやつ」と聞くと、ケーキやアイスクリームなどの甘いものやポテトチップスなどのスナック菓子を思い浮かべるかもしれませんが、このような菓子類には砂糖や油が多く含まれており、肥満やむし歯の原因となるため、好ましくありません。

好ましいおやつ・・・主食になるもの、乳製品、季節の果物 など

(例)おにぎり、ふかしいも、ヨーグルト、チーズ、りんご、みかん



保育園では、これらの他にうどんやスパゲッティ、手作りのケーキや蒸しパン、お団子などを牛乳や麦茶と組み合わせて提供しています。

## 生活リズムを整える

「おやつ」は食べる時間を決めることが大切です。食事から2～3時間空けることで「空腹」と「満腹」の感覚を覚えることができ、生活リズムを整えることに繋がります。保育園では1～2歳児は9時頃と15時頃の2回、3～5歳児は15時頃の1回提供しています。

また、夕食後に食べてしまうと翌日の朝ごはんが食べられず、生活リズムが乱れてしまいます。



## 保育園で大人気! 「焼きびん」のレシピを紹介します!



ビタミンAが豊富な人参とカルシウムが豊富なチーズで栄養満点!!

### <材料(4人分)>

ごはん・・・・・・・・140g (大人用の茶碗に軽く1杯)  
小麦粉・・・・・・・・40g (大さじ5弱)  
人参・・・・・・・・40g (中1/3本)  
とろけるチーズ・・20g  
あおのり・・・・・・・・少々  
油・・・・・・・・適宜  
しょうゆ・・・・・・・・10g (小さじ2弱)



### <作り方>

- ① 人参はみじん切りにして、さっと茹でる。(もしくは米とともに炊く)。
- ② ごはんに小麦粉、人参、チーズ、あおのりを入れて混ぜ、小判型にする。
- ③ フライパンに油をひいて、②を焼く。途中で表面にしょうゆをつけ焼く。



## お知らせ

9月10日(火)に提供した「さいたまクリテリウム」お祝い給食は大好評でした。もう1度食べたいというリクエストを多数いただいたため、開催日10月26日(土)の前日25日(金)の午後おやつを「車輪パイ」に変更します。

# 10月は「朝ごはんを食べよう」強化月間！！

さいたま市では毎年10月を「朝ごはんを食べよう」強化月間としています。この機会に朝ごはんを見直してみましょう。

## 体全体を目覚めさせます！

朝目覚めた時は体温が低く、空腹の状態です。朝ごはんを食べることによってエネルギーが補給され、体温が上昇し脳と身体が目覚めます。



## 肥満予防に繋がります！

朝ごはんを抜くと、体が節約モードになりエネルギーの消費量が減ってしまいます。これが続くと太りやすくなります。忙しい朝ですが、朝ごはんはしっかり食べましょう。

## 脳のエネルギー源は炭水化物！

ごはん、パン、麺などの「主食」は炭水化物を多く含みエネルギー源となるため、朝ごはんには欠かせません。さらに、肉・魚・卵・大豆製品などたんぱく質を多く含むおかず（主菜）や野菜・果物など体の調子を整えるおかず（副菜）も一緒に食べましょう。

## 忙しい朝に・・・

さいたま市のホームページから「かんたん♪朝ごはんレシピ集」をご覧ください。

検索  → [さいたま市ホームページ](#) → 検索

## 🍎🍌🍓 保育園 食育活動 🍌🍎🍓

保育園では生活や遊びの中で、さまざまな食育に取り組んでいます。今回は、泰平保育園での食育活動の様子をご紹介します。



保育園では1年を通して様々な行事食を提供しています。

十五夜である9月19日には、5歳児クラスの園児がお団子作りをし、ススキとともにお供えをしました。

この日の午後おやつは「みたらし団子」。保育士から十五夜には満月が見られること、食べ物の収穫や豊作を感謝する日であるというお話を聞きました。みたらし団子は「美味しい!」と大好評でした。



保育士と調理員が協同し、食育壁新聞を作りました。

お誕生会の日の会食やとうもろこしの皮むき体験の様子などを写真とともに紹介しました。

また、保育園では野菜の栽培をしており、収穫したナスを使ったおすすめメニュー（ナスの味噌炒め）を紹介し、保護者の方へ情報を発信しています。