

# 10月給食だより

令和5年 10月1日  
かすみ台第二保育園  
栄養士 栞原 豊林

気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。秋は芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれるように、いろいろなことにじっくりと取り組むことができる季節でもあります。そして、味覚の秋といわれるように、今が旬のさつまいも、くり、きのこ類など食べ物がたくさんあります。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。



### 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。

### つぶして混ぜよう！

所要時間 約60分

### スイートポテト

材料（4個分）  
さつまいも…約250g（小1本） 砂糖…15g  
バター…15g 牛乳…30g 卵黄…1/2個

作り方

- ①さつまいもがやわらかくなるまで蒸す。  
（焼き芋にしたり、レンジでやわらかくしたり、お湯でゆでたりしてもよい）
- ②①のさつまいもの皮をむく。（①と②は逆でも可）
- ③さつまいもをつぶす。
- ④バター、砂糖、牛乳をさつまいもに混ぜて、よく練る。
- ⑤④を4等分にする。
- ⑥⑤をアルミカップに入れ、形を整える。
- ⑦卵黄を溶き、⑥の表面に塗る。
- ⑧⑦を天板に並べる。
- ⑨約180℃に温めたオーブンで15分ぐらい焼く。  
（表面に焼き色がつく程度。オーブントースターで焼く場合は、5分程度）

ポイント  
アルミカップではなくラップで包んで、茶巾しぼりのように、ラップを寄せ集めたところをギュッとしぼると、丸くなります（焼くときはラップを取ります）。

### 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。