



平成30年10月1日発行
すくすくどろんこの会
管理栄養士：矢部まり子



運動会など、秋は子どもたちが楽しみにしている行事がたくさんあります。行事を体験することで、子どもの成長を感じられることも多いと思います。

行事を楽しむためにも、早寝早起き朝ごはんを心がけ毎日の生活リズムを整えましょう。



栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ→免疫力をサポート
- エリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！
- エノキタケ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

ハロウィンって何？

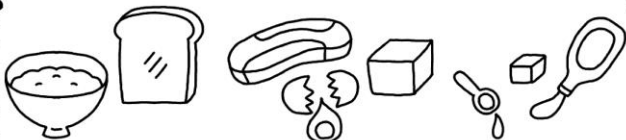
10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すといわれています。ハロウィンに必ず登場するカボチャのちょうちんは、もともとカブをくり抜いたちょうちんだったものがアメリカでカボチャになったそうです。最近では日本でもパーティーなどが行われるようになりました。カボチャは甘味もあり、ビタミンAを豊富に含みます。カボチャをパイにしたり、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがもっと盛り上がるでしょう。

エネルギー量の目安

主要な栄養素のエネルギー量は、1gあたり炭水化物4kcal、たんぱく質4kcal、脂質9kcalです。脂質はほかの栄養素に比べてエネルギーが多いことがわかります。バターやマヨネーズなどはつい多く使ってしまうがちですので気をつけましょう。

主な食品のエネルギー

- ごはん(1膳)、食パン(1枚) = 150～160kcal
- 豚肉(60g)、卵(1個)、木綿豆腐(100g) = 約75kcal
- 油(小さじ1)、バター・マヨネーズ(大さじ1) = 約80kcal



菓子類の食べ過ぎに注意!

スナック菓子やクッキー、チョコレートなどの菓子類は、食べ過ぎると悪影響を及ぼすことがあります。

食べ過ぎによる身体への影響

- エネルギー過剰摂取による肥満
- 塩分の過剰摂取
- うま味調味料による味覚と嗜好の発達への影響



上手な与え方

- はじめにきちんと量を決める
- 袋から直接食べるのではなく皿に入れて与える

