



今年は遅い秋の訪れとなり、寒暖差に体が追いつかず体調を崩す人も多いかと思えます。気温や湿度が低くなる時季には、粘膜の抵抗力が弱まって、ウイルスが繁殖しやすくなります。かぜをひかない為にも、たんぱく質、脂質、ビタミンC、ビタミンAの栄養素をバランス良く摂取するようにしましょう。



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。



赤・黄・緑に分けて バランスのよい食事を！

三色食品群を参考に、1食につき各食品群から2種類以上選ぶようにして、1日で30品目を食べるように心がけましょう。

- ◆赤色群…主に主菜。たんぱく質 (体をつくる)
⇒肉、魚、卵、牛乳、豆など
- ◆黄色群…主に主食。糖質・脂質 (エネルギー源になる)
⇒米、いも類、パン類、油など
- ◆緑色群…主に副菜。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



※「ノリ」や「ワカメ」などの海藻類は、「みどり」ちゃんの名かまに入ることが多いです。

秋の味覚を楽しみましょう！

「実りの秋」と言われるように、秋は新米、なす、さんま、りんご、ぶどう、くり、なし、まつたけなど、おいしい食べ物がたくさん出回る季節です。旬の食材を知って味わうことは、食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。

