



秋は季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。3食をきちんと食べてバランスよく栄養を摂りましょう。スポーツの秋ですから、たくさん体を動かし、秋のおいしい味覚をたくさん味わってみてください♪



3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。



絵本を通じて 食育を

読書の秋、子どもたちに絵本と食べ物との出会いを体験させてみては？絵本に出てくる食べ物のイメージは、ワクワクとした気持ちとともに食への関心を高めます。「食」は、生きることの基本です。絵本の世界から、実際の食べ物を見て料理を味わうことで、子どもの心の中に深く「食」が刻まれていくことでしょう。絵本を通じて食べる楽しさや作るおもしろさ、好き嫌いの克服や食事のマナーなど、「食の世界」を広げていってあげたいものです。



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、1食につき各食品群から2種類以上選ぶようにして、色んな食材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、豆など

◇黄色群…主に主食。糖質・脂質（エネルギーになる）⇒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



秋が旬の食材

サバ、サンマ、れんこん、春菊、ゆり根、白きくらげ、梨、さつまいも、栗、ぶどうなど

秋に食べたい！島野菜、フルーツ

カンダバー、シカクマメ（うりずん豆）紅芋、スターフルーツなど

