

きゅうしょくだよい

2025年11月
さくらんぼ保育園



涼しい風が吹き始め、秋の訪れを感じられる肌寒さになってきました。朝・夜と昼の気温差が大きく体調を崩しやすい時期のため、体調管理に気を付けていきましょう。子ども達は、今月の運動会を経て一人ひとり心も身体も一段と大きく成長しました。給食を食べる量も増えてきて、ピカピカに食べられる日も多くなってきました。これからも、今から迎える冬の寒さや感染症に負けないように、たくさんご飯を食べましょう！

* 3・4・5才児さん 主食量調査を実施しました *

- ・3才児：平均 97.9g (最少数量 42g 最大数量 158g)
- ・4才児：平均 101.7g (最少数量 48g 最大数量 181g)
- ・5才児：平均 105.7g (最少数量 53g 最大数量 168g)



10月21日に以上児さんを対象で主食量調査を実施しました。ご協力ありがとうございました。

園では主食量を 100～110g を目安としています。食べる量には個人差があり、子どもの体格や食欲、その日の副菜(おかず)によっても違います。少なめの子は、全部食べ切れたという満足感を味わいながら、少しずつ量を増やしていけると良いですね。多めな子も、主食の量を減らして副菜も含めてバランスよく食べられると良いですね。

平均と差があるからといっていきなり量を変えるのではなく、少しずつ目安量に近づけましょう。個人差もあるので子どもの食べられる量に合わせ、バランスよく食べましょう。

ちなみに 1～2才児さんは、80g程度を目安にしています。参考にしてみてください。

🌱 お米がおいしい季節です 🌱

お米が美味しい新米の季節になりました。新米は炊くと白さが目立ち、香りも豊かです。食感も柔らかく粘りがあります。秋の味覚である新米を味わってみてください！

※お米のいいところ…

* バランスよく食べることが出来る *

良質なたんぱく質を多く含んでいます。魚や肉・野菜等のおかずとも相性が良いため、主食とすることで、炭水化物・たんぱく質・脂質等の栄養素をバランスよく摂取することが出来ます。

* 食べる時はゆっくり噛みましょう *

ご飯はでんぷんを多く含んでいるため、よく噛んで食べると甘くなります。噛むことで満足感も味わえ、脳の活動が活発になります。また、唾液の量も増えるため、虫歯が出来にくくなると言われています。

* 元気いっぱい動くことが出来る *

パン等に比べ、消化吸収が緩やかなので、血糖値も緩やかに下がり、腹持ちが良いです。活動量が多い日には、朝食には最適です。納豆や味噌汁などの発酵食品との相性が良いため、子ども達も食べやすいです。

* といでみよう *

お子さんと一緒に米ときをしてご飯を炊くのも良い経験です。炊飯器での炊飯は、包丁も使わない調理法なので、小さなお子さんでも手伝いやすいと思います。自分でいだお米をみんなで食べることで、満足感も食欲もアップするかもしれませんね。