

10月		3色食品群				3～5歳児	
リトキ キャラ ンズ	星 食	熱や力になるもの	血や肉や骨に なるもの	体の調子を 整えるもの	午後おやつ (1～2歳児のみ)	ニキルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	3～5歳児 たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分
1	木	納豆ごはん 豚肉の野菜炒め マカロニツナサラダ みそ汁(じゃが芋・焼ふ)	ごはん・ご飯・じゃが 芋・マカロニミックス・ わかめ・せんべい・砂 糖・焼ふ・米粉・油	ツナフレック缶・牛 乳・豆乳・豚肉・納豆・ 味噌	きゅうり・玉ねぎ・人 参	牛乳 わかめ・せんべい 小松菜とトマトの和え 物 みそ汁(じゃが芋・焼 ふ)	679 kcal 26.2 g 22.4 g 98.7 g 1.6 g
2	金	ごはん れんこん鶏つくね 小松菜とトマトの和え物 みそ汁(もやし・ワカメ)	ごはん・パン粉・砂糖・ 小魚すなっく・小麦 粉・油	牛乳・鶏肉・粉豆腐・ 味噌	かぼちゃ・トマト・もやし・ れんこん・ワカメ・玉ね ぎ・小松菜・人参・生姜	牛乳 小魚すなっく 粉豆腐チヂミ	603 kcal 25.2 g 20.7 g 84.4 g 1.6 g
3	土	鶏むねの和風マヨ井 ちくわとれんこんの青のり炒め みそ汁(玉ねぎ・まいたけ)	ごはん・片栗粉・油・マ ヨドレ・ごま油・砂糖・小 麦粉・せんべい	鶏むね肉・竹輪・味 噌・牛乳・豆乳・きな 粉	あおさ粉・キャベツ・人 参・れんこん・玉ねぎ・ 舞茸	牛乳 せんべい きなこケーキ	506 kcal 22.4 g 14.2 g 76.3 g 1.3 g
4	日						
5	月	ほうとう風うどん 玉ねぎと小松菜の醤油炒め フルーツ(オレンジ)	いわし・せんべい・うど ん・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・味噌・油 揚げ	あおさ粉・オレンジ・か ぼちゃ・キャベツ・玉ね ぎ・小松菜・人参・大根	牛乳 いわし・せんべい お好み焼き	585 kcal 27.1 g 22.0 g 74.4 g 1.6 g
6	火	ボークチャップライス チンゲン菜とコーンのひじき煮 みそ汁(花ふ・万能ねぎ)	イチゴジャム・ごはん・ ツナ・豆腐・味噌・油	牛乳・豆乳・豚肉・味 噌	グリーンピース・コーン・チ ンゲン菜・ひじき・玉ね ぎ・人参・万能ねぎ	牛乳 ソフトな塩せん 牛乳 豆乳ホットケーキ	551 kcal 20.8 g 16.7 g 84.6 g 1.6 g
7	水	鉄分強化！ふりかけごはん 白糸タラのサクサクフライ かぼちゃサラダ 鶏汁(鶏肉・豆腐・しめじ) フルーツ(バナナ)	ごま・ごま油・ごはん・ パン粉・砂糖・小魚 せんべい・小麦粉・片栗 粉・油	シロイタダ・牛乳・鶏 肉・豆乳・豆腐・味噌・ 茹小豆	かぼちゃ・キャベツ・し めじ・バナナ・人参	牛乳 小魚・せんべい ごまあんまん風	718 kcal 31.6 g 20.1 g 109.8 g 1.5 g
8	木	ハヤシライス 白菜のコーンとえ スープ(大根・ワカメ) ヨーグルト	ごはん・じゃが芋・しら す・わかめ・せんべい・マ ヨドレ・砂糖・片栗粉・ 油	コーン・パセリ・ワカメ・ 玉ねぎ・人参・大根・白 菜	牛乳 しらす・わかめ・せんべい 牛乳 しらすのハッシュポテ ト スティック野菜	牛乳 しらす・わかめ・せんべい 牛乳 しらすのハッシュポテ ト スティック野菜	564 kcal 21.5 g 18.6 g 85.9 g 2.4 g
9	金	●さつま芋の黒ごまにぎり 鶏肉ときのこのみそ炒め スパゲッティサラダ	ごま・ごま油・さつま 芋・スパゲッティ・ほうれ ん草と小松菜・せんべい・ 砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・味 噌	えのき茸・ほうれん草・ レーズン・玉ねぎ・小松 菜・人参・舞茸	牛乳 ほうれん草と小松菜・せんべい 牛乳 ほうれん草の蒸しパン	625 kcal 21.1 g 16.7 g 104.5 g 1.4 g
10	土	鶏さぼろ井 かぼちゃとウインナーの炒め物 みそ汁(油揚げ・れんこん)	ごはん・油・片栗粉・砂 糖・せんべい	鶏ひき肉・ウインナー 油揚げ・味噌・牛乳・ きな粉・豆乳	人参・キャベツ・かぼ ちゃ・れんこん・粉寒天	牛乳 せんべい きな粉入り豆乳寒天	475 kcal 19.9 g 17.0 g 67.0 g 1.3 g
11	日						
12	月						
13	火	ごはん 鶏肉と白菜のさっぱり炒め かぼちほうれん草のおかゆ・和え みそ汁(豆腐・玉ねぎ)	イチゴジャム・ごま油・ ごはん・とうもろこし・ なす・砂糖・小麦粉・ 片栗粉	花かつお・牛乳・鶏 肉・豆乳・豆腐・味噌	かぶ・ほうれん草・玉ね ぎ・人参・青ねぎ・白菜	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 イチゴジャム蒸しパン	583 kcal 24.2 g 17.4 g 87.3 g 1.5 g
14	水	ごはん 助宗タラのみそ焼き さつま芋ときのこのとろみ煮 すまし汁(大根・油揚げ) フルーツ(みかん缶)	いわし・せんべい・ご 飯・さつま芋・マヨド レ・砂糖・小麦粉・片 栗粉・油	スケツクダ・牛乳・鶏 肉・味噌・油揚げ	あおさ粉・えのき・み かん缶・玉ねぎ・小松 菜・人参・大根	牛乳 いわし・せんべい 牛乳 ふりかけさぼろおにぎり スティック野菜	617 kcal 24.0 g 16.5 g 99.2 g 1.2 g
15	木	納豆ごはん 豚肉の野菜炒め マカロニツナサラダ みそ汁(じゃが芋・焼ふ)	ごま油・ごはん・じゃ が芋・ツナ・豆腐・味噌・ 焼ふ・米粉・油	ツナフレック缶・牛 乳・豆乳・豚肉・納豆・ 味噌	きゅうり・玉ねぎ・人 参	牛乳 ソフトな塩せん 牛乳 米粉のケーキ	679 kcal 26.2 g 22.4 g 98.7 g 1.6 g
年齢		給食栄養目標量		当月平均給食栄養量			
3～5歳		585/24.1/16.2/85.5/1.6未満		エネルギーkcalたんぱく質g脂質g炭水化物g塩分g		61925.519.790.81.6	
1～2歳		485/20.1/13.5/71.0/1.4未満				50020.816.571.91.3	

えぶち保育園		3色食品群				3～5歳児	
リトキ キャラ ンズ	星 食	熱や力になるもの	血や肉や骨に なるもの	体の調子を 整えるもの	午後おやつ (1～2歳児のみ)	ニキルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	3～5歳児 たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分
16	金	ごはん れんこん鶏つくね 小松菜とトマトの和え物 みそ汁(もやし・ワカメ)	ごはん・パン粉・砂糖・ 小魚・せんべい・小麦 粉・油	牛乳・鶏肉・粉豆腐・ 味噌	かぼちゃ・トマト・もやし・ れんこん・ワカメ・玉ね ぎ・小松菜・人参・生姜	牛乳 小魚・せんべい 粉豆腐チヂミ	603 kcal 25.2 g 20.7 g 84.4 g 1.6 g
17	土	鶏むねの和風マヨ井 ちくわとれんこんの青のり炒め みそ汁(玉ねぎ・まいたけ)	ごはん・片栗粉・油・マ ヨドレ・ごま油・砂糖・小 麦粉・せんべい	鶏むね肉・竹輪・味 噌・牛乳・豆乳・きな 粉	あおさ粉・キャベツ・人 参・れんこん・玉ねぎ・ 舞茸	牛乳 せんべい きなこケーキ	506 kcal 22.4 g 14.2 g 76.3 g 1.3 g
18	日						
19	月	ほうとう風うどん 玉ねぎと小松菜の醤油炒め フルーツ(オレンジ)	うどん・わかめ・せんべ い・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・味噌・油 揚げ	あおさ粉・オレンジ・か ぼちゃ・キャベツ・玉ね ぎ・小松菜・人参・大根	牛乳 わかめ・せんべい 牛乳 お好み焼き	585 kcal 27.1 g 22.0 g 74.4 g 1.6 g
20	火	ボークチャップライス チンゲン菜とコーンのひじき煮 みそ汁(花ふ・万能ねぎ)	イチゴジャム・ごはん・ 花ふ・砂糖・小魚すなっ く・小麦粉・油	牛乳・豆乳・豚肉・味 噌	グリーンピース・コーン・チ ンゲン菜・ひじき・玉ね ぎ・人参・万能ねぎ	牛乳 小魚すなっく 豆乳ホットケーキ	551 kcal 20.8 g 16.7 g 84.6 g 1.5 g
21	水	鉄分強化！ふりかけごはん 白糸タラのサクサクフライ かぼちゃサラダ 鶏汁(鶏肉・豆腐・しめじ) フルーツ(バナナ)	かぼちゃ&にんじんリ ング・ごま・ごま油・ご 飯・パン粉・砂糖・小 麦粉・片栗粉・油	シロイタダ・牛乳・鶏 肉・豆乳・豆腐・味噌・ 茹小豆	かぼちゃ・キャベツ・し めじ・バナナ・人参	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 ごまあんまん風	718 kcal 31.6 g 20.1 g 109.8 g 1.6 g
22	木	ハヤシライス 白菜のコーンとえ スープ(大根・ワカメ) ヨーグルト	ごはん・じゃが芋・とう もろこしすなっく・マヨド レ・砂糖・片栗粉・油	コーン・パセリ・ワカメ・ 玉ねぎ・人参・大根・白 菜	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 しらすのハッシュポテ ト スティック野菜	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 しらすのハッシュポテ ト スティック野菜	564 kcal 21.5 g 18.6 g 85.9 g 2.4 g
23	金	ごはん 鶏肉とさつま芋のみそ炒め スパゲッティサラダ すまし汁(なす・ぶなしめじ)	いわし・せんべい・ご 飯・さつま芋・スパゲッ ティ・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・味 噌	なす・ぶなしめじ・ほう れん草・レーズン・玉ね ぎ・小松菜・人参	牛乳 いわし・せんべい 牛乳 ほうれん草の蒸しパン	616 kcal 20.9 g 15.9 g 103.0 g 1.6 g
24	土	鶏さぼろ井 かぼちゃとウインナーの炒め物 みそ汁(油揚げ・れんこん)	ごはん・油・片栗粉・砂 糖・せんべい	鶏ひき肉・ウインナー 油揚げ・味噌・牛乳・ きな粉・豆乳	人参・キャベツ・かぼ ちゃ・れんこん・粉寒天	牛乳 せんべい きな粉入り豆乳寒天	475 kcal 19.9 g 17.0 g 67.0 g 1.3 g
25	日						
26	月	鉄分強化！ふりかけごはん カラスカレイのねぎ塩だれ 炒りおから みそ汁(じゃが芋・ごぼう) フルーツ(バナナ)	ごま油・ごはん・じゃ が芋・しらす・わかめ・ せんべい・砂糖・小麦 粉・油・バター	おから・カラスカレイ・ 牛乳・豚肉・味噌	ごぼう・チンゲン菜・バ イナップル缶・玉ねぎ・ 人参・長ねぎ・りんご	牛乳 しらす・わかめ・せんべい 牛乳 りんごケーキ	699 kcal 28.6 g 27.0 g 92.5 g 2.0 g
27	火	ごはん 鶏肉と白菜のさっぱり炒め トマトとほうれん草のおかゆ・和え みそ汁(豆腐・玉ねぎ)	イチゴジャム・ごま油・ ごはん・ほうれん草と小 松菜・せんべい・砂糖・ 小麦粉・片栗粉	花かつお・牛乳・鶏 肉・豆乳・豆腐・味噌	トマト・ほうれん草・玉ね ぎ・人参・青ねぎ・白菜	牛乳 ほうれん草と小松菜・せんべい 牛乳 イチゴジャム蒸しパン	579 kcal 23.8 g 17.3 g 87.2 g 1.5 g
28	水	ごはん 助宗タラのみそ焼き さつま芋ときのこのとろみ煮 すまし汁(大根・油揚げ) フルーツ(バナナ)	ごはん・さつま芋・マヨ ドレ・わかめ・せんべい・ 砂糖・小麦粉・片栗 粉・油	スケツクダ・牛乳・鶏 肉・味噌・油揚げ	あおさ粉・えのき・み かん缶・玉ねぎ・小松菜・ 人参・大根	牛乳 わかめ・せんべい 牛乳 ふりかけさぼろおにぎり スティック野菜	614 kcal 24.0 g 16.5 g 98.7 g 1.2 g
29	木	納豆ごはん 豚肉の野菜炒め マカロニツナサラダ みそ汁(じゃが芋・焼ふ)	ごま油・ごはん・じゃ が芋・マカロニミックス・ 砂糖・小魚すなっく・ 焼ふ・米粉・油	ツナフレック缶・牛 乳・豆乳・豚肉・納豆・ 味噌	きゅうり・玉ねぎ・人 参	牛乳 小魚すなっく 牛乳 米粉のケーキ	679 kcal 26.2 g 22.4 g 98.7 g 1.6 g
30	金	●パンプキンごはん れんこん鶏つくね スープ(小松菜・もやし) ヨーグルト	かぼちゃ&にんじんリ ング・ごはん・パン粉・砂 糖・小魚・小麦粉・ミ ックス・油・バター	ヨーグルト・牛乳・鶏肉 肉・豆乳・豆腐・味噌	かぼちゃ・トマト・パセ リ・もやし・れんこん・玉 ねぎ・小松菜・人参・生 姜	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 パロウィンパン	610 kcal 26.1 g 21.1 g 85.7 g 1.5 g
31	土	鶏むねの和風マヨ井 ちくわとれんこんの青のり炒め みそ汁(玉ねぎ・まいたけ)	ごはん・片栗粉・油・マ ヨドレ・ごま油・砂糖・小 麦粉・せんべい	鶏むね肉・竹輪・味 噌・牛乳・豆乳・きな 粉	あおさ粉・キャベツ・人 参・れんこん・玉ねぎ・ 舞茸	牛乳 せんべい きなこケーキ	506 kcal 22.4 g 14.2 g 76.3 g 1.3 g



※夕食：おにぎり(月：おなか、火：炊き込みわかれ、水：ゆかり、木：ツナ、金：混ぜ込み鮭わかれ)
 ※午前おやつ(乳児のみ) 土：せんべい「ひじきせんべい」、「ほうれん草と小松菜せんべい」、「野菜ハイハイ」の
 いずれかを提供



10月 食育だより



令和8年10月 えぶち保育園

日付	曜日	5～6ヶ月食	7～8ヶ月食	9～11ヶ月食	日付	曜日	5～6ヶ月食	7～8ヶ月食	9～11ヶ月食
		食材	食材	食材			食材	食材	食材
1	木	米 焼きふ じゃが芋	米 焼きふ 玉ねぎ、人参 きゅうり、じゃが芋	米 豚肉 玉ねぎ、人参 きゅうり、じゃが芋	17	土	米 焼きふ キャベツ	米 焼きふ キャベツ、人参 玉ねぎ	米 焼きふ キャベツ、人参 玉ねぎ
2	金	米 粉豆腐 かぼちゃ	米 鶏ささみ かぼちゃ、トマト 玉ねぎ、小松菜、人参 もやし	米 鶏ひき肉 かぼちゃ、トマト 玉ねぎ、小松菜、人参 もやし	19	月	米 またほうどん 焼きふ 人参	米 またほうどん 焼きふ 人参、かぼちゃ、玉ねぎ 小松菜、大根	米 またほうどん 鶏肉 人参、かぼちゃ、玉ねぎ 小松菜、大根
3	土	米 焼きふ キャベツ	米 焼きふ キャベツ、人参 玉ねぎ	米 焼きふ キャベツ、人参 玉ねぎ	20	火	米 豆腐 玉ねぎ	米 豆腐 人参、チンゲン菜 玉ねぎ、じゃがいも	米 豚肉 人参、チンゲン菜 玉ねぎ、じゃがいも
5	月	米 またほうどん 焼きふ 人参	米 またほうどん 焼きふ 人参、かぼちゃ、玉ねぎ 小松菜、大根	米 またほうどん 鶏肉 人参、かぼちゃ、玉ねぎ 小松菜、大根	21	水	米 カレー かぼちゃ	米 豆腐 かぼちゃ、キャベツ 人参	米 豆腐 かぼちゃ、キャベツ 人参
6	火	米 豆腐 玉ねぎ	米 豆腐 人参、チンゲン菜 玉ねぎ、じゃがいも	米 豚肉 人参、チンゲン菜 玉ねぎ、じゃがいも	22	木	米 しらす 大根	米 しらす 大根、玉ねぎ 玉ねぎ、人参 白菜、じゃがいも	米 豚肉 大根、玉ねぎ 玉ねぎ、人参 白菜、じゃがいも
7	水	米 カレー かぼちゃ	米 豆腐 かぼちゃ、キャベツ 人参	米 豆腐 かぼちゃ、キャベツ 人参	23	金	米 豆腐 さつま芋	米 豆腐 さつま芋、なす 人参、玉ねぎ、小松菜	米 豆腐 さつま芋、なす 人参、玉ねぎ、小松菜
8	木	米 しらす 大根	米 しらす 大根、玉ねぎ 玉ねぎ、人参 白菜、じゃがいも	米 豚肉 大根、玉ねぎ 玉ねぎ、人参 白菜、じゃがいも	24	土	米 焼きふ かぼちゃ	米 焼きふ かぼちゃ、人参 キャベツ	米 鶏肉 かぼちゃ、人参 キャベツ
9	金	米 豆腐 さつま芋	米 豆腐 玉ねぎ、小松菜、人参 さつま芋	米 豆腐 玉ねぎ、小松菜、人参 さつま芋	26	月	米 カレー じゃが芋	米 カレー じゃが芋、玉ねぎ 人参、チンゲン菜	米 カレー じゃが芋、玉ねぎ 人参、チンゲン菜
10	土	米 焼きふ かぼちゃ	米 焼きふ かぼちゃ、人参 キャベツ	米 鶏肉 かぼちゃ、人参 キャベツ	27	火	米 豆腐 人参	米 豆腐 トマト、ほうれん草 玉ねぎ、人参、白菜	米 豆腐 トマト、ほうれん草 玉ねぎ、人参、白菜
13	火	米 豆腐 かぶ	米 豆腐 かぶ、ほうれん草 玉ねぎ、人参、白菜	米 豆腐 かぶ、ほうれん草 玉ねぎ、人参、白菜	28	水	米 カレー さつま芋	米 カレー 玉ねぎ、小松菜、人参 大根、さつま芋	米 カレー 玉ねぎ、小松菜、人参 大根、さつま芋
14	水	米 カレー さつま芋	米 カレー 玉ねぎ、小松菜、人参 大根、さつま芋	米 カレー 玉ねぎ、小松菜、人参 大根、さつま芋	29	木	米 焼きふ じゃが芋	米 焼きふ 玉ねぎ、人参 きゅうり、じゃが芋	米 豚肉 玉ねぎ、人参 きゅうり、じゃが芋
15	木	米 焼きふ じゃが芋	米 焼きふ 玉ねぎ、人参 きゅうり、じゃが芋	米 豚肉 玉ねぎ、人参 きゅうり、じゃが芋	30	金	米 豆腐 かぼちゃ	米 豆腐 かぼちゃ、トマト 玉ねぎ、小松菜、人参 もやし	米 鶏ひき肉 かぼちゃ、トマト 玉ねぎ、小松菜、人参 もやし
16	金	米 粉豆腐 かぼちゃ	米 鶏ささみ かぼちゃ、トマト 玉ねぎ、小松菜、人参 もやし	米 鶏ひき肉 かぼちゃ、トマト 玉ねぎ、小松菜、人参 もやし	31	土	米 焼きふ キャベツ	米 焼きふ キャベツ、人参 玉ねぎ	米 焼きふ キャベツ、人参 玉ねぎ

※食材が変更となることがあります。変更となった際には、お知らせ致します。

※初期食はそれぞれの食材のペースト食と野菜スープ、
中期食は主食（おかゆ等）、たんばく源と野菜の煮物、野菜スープ、
後期食は主食（おかゆ等）、たんばく源と野菜の煮物、野菜スープ、スティック野菜のメニュー形態で提供いたします。
※主食が麺類の場合等、上記のメニュー形態は変更になることがあります。

暑さもだいぶ落ち着き、過ごしやすい気候となりました。いよいよ実りの秋、おいしい食材が待っています！子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要です。栄養豊富な秋の食材を楽しみ味わいながら、冬に備えて丈夫な体を作りましょう！



目に良い栄養素について ～10月10日は「目の愛護デー」

2つの10を横に倒すと、まゆと目の形に見えることから10月10日は目の愛護デーとされています。子どもの頃は目が最も育つ時期。元気で健康な目を保つためには、きちんと栄養を取ることが大切です。この日を機会に、子ども達の「目」の健康を改めて見直してみましょう☆

・ビタミンA

目の粘膜を強くし、目の疲れや乾燥を防ぐ働きがあります。油で調理すると吸収率が高まります。（緑黄色野菜・レバー・卵黄など）



・ビタミンB群

ビタミンB1やB12は目の神経の働きを促して視力低下を予防し、ビタミンB2は目の疲れに効果的です。（豚肉・卵・ごま・豆類など）



・ビタミンC

目の充血や疲れ目を防ぎます。（緑黄色野菜・果物・いも類など）



・DHA

目の神経にたくさん存在し、視覚の情報伝達をスムーズにしてくれます。DHAは体内ではほとんど作られないため、食品からの摂取が重要です。（いわし・さんま・さばなど青魚）



①明るさ・暗さのメリハリのある生活を

日中は元気に活動し、夜は電気を消して暗い部屋で寝ましょう。

★「見る力」を育てるポイント★

③いろいろなものを見る体験を

止まっているもの動いているもの、小さいもの大きいもの、遠くにあるもの近くにあるものなど、いろいろなものを見る体験が、目に良い刺激になります。



②広い空間で体と目を動かす機会を

全身運動は眼球、視神経、脳の発達を促します。

④テレビやゲームは時間を決めて

テレビは明るい部屋で、距離を離し、正面から見るように。横目で見てしまうと視力に左右差が出ることも。また、携帯ゲームなど狭い範囲の平面画像を見続けることは目の負担になるので、乳幼児は避けましょう。

☆食物繊維とは☆

収穫の秋、味覚の秋到来です！野菜はそれぞれの「旬」に栄養価が最も高く、秋野菜には夏の疲労を回復し、冬の寒さに備え体を温める効果があります。更に、さつまいもやきのこなどの秋の食材には、食物繊維も豊富に含まれています。そこで今回は食物繊維についてご紹介します！食物繊維には「水溶性」と「不溶性」の2種類あります。

水溶性食物繊維

腸内細菌を増やし、コレステロールの吸収を抑えます。（りんごなどの果物類、こんぶやワカメなどの海藻類）

不溶性食物繊維

腸を刺激し、便通と有害物質の排泄を促します。（ごぼう・かぼちゃなどの野菜類、さつまいもなどのいも類、豆類、穀類）

どちらも消化機能が未熟な幼児期の腸内環境を整えるために大切な働きです。お菓子やファーストフードなど子供が好む食品ばかり取ると、便秘を誘発する上、長期化すると改善が難しくなります。食物繊維は便のかさを増やして排便しやすくする効果があり、腸内環境を整えることで免疫力もアップします。食物繊維の豊富な野菜や果物、いも類、豆類、きのこ類など毎日食事に登場させて、積極的に食べるようにしましょう！



さつまいもは今が旬！

さつまいもは、焼いたりふかしたりするだけでなく、みそ汁に入れたり、グラタンにしたり、さまざまな調理方法で楽しむことができます。一般的に熱に弱いとされているビタミンCですが、さつまいもに含まれるビタミンCは、でんぷんに守られているため、加熱しても成分が失われにくいという特徴があります。さつまいもの甘さを引き出すには、70度ほどの温度で長時間加熱するとよいと言われています。さつまいもに含まれるでんぷんが糖に分解される反応が起こりやすい温度だからです。



お弁当を作るとき

お弁当の大きさの目安は、1ml＝1kcalと考えます。結める際は、一日の食事の3分の1量を目安に、**主食**（ご飯）：**主菜**（肉、魚、卵など）：**副菜**（野菜、海藻、果物など）＝**3:1:2**くらいが理想です。最初に冷ましたご飯を容器の半分に詰め、残り半分のうち1/3は主菜を、2/3は副菜を、料理が動かないようにしっかり詰めます。

- ・型抜きなどのひと工夫で楽しさアップ！
- ・ピックにさすと食べやすい！
- ※誤飲やけがにはご注意ください。

