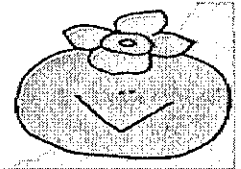


松が丘保育園 富士産業 栄養課

朝晩がすこし過ごしやすくなった途端に、急に秋の感じです。台風などの自然災害が起こりやすい季節も例年に比べて長引きそうとのニュースも聞きます。給食室でも衛生管理や体調管理に気を配りながら、いつもと変わらない丁寧な仕事で子供たちが安全に食事出来る環境にして参りたいと思います！



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

成長に必要な栄養素

3～5歳児の1日のエネルギー量は、1250～1300kcalが目安とされています。

食事は、さまざまな栄養素をバランスよく摂ることが大事ですが、とりわけ子どもの成長に重要な役割を果たすのは、筋肉や骨、成長ホルモンの形成に欠かせないたんぱく質や、血液や骨の形成に関係する鉄やカルシウムなど。

これらをしっかり摂取するためにも、お菓子の与えすぎには注意しましょう。

血液をサラサラにする魚

秋はさんまがおいしい季節。さんまには血液をサラサラにする成分、DHA（ドコサヘキサエン酸）とEPA（エイコサペンタエン酸）が多く含まれています。塩焼き、生姜煮、炊き込みご飯、蒲焼きなどで味わってみてください。

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。

10月は季節の変わり目であり、涼しくなってくる頃です。その為、暑い間はすぐに冷却していた食品も多少放置してしまいがちです。しかし・・・10月から4月は、細菌性の食中毒から、ウィルス性食中毒が増える季節でもあります。特にノロウィルスは、激しい嘔吐、下痢、発熱を伴う症状が辛く、強い感染力があります。

人から人へ感染する食中毒なので、予防として、手洗い、うがい、お料理の際にはしっかり加熱。ノロウィルスにはアルコールは効かないので、消毒は熱湯か次亜塩素酸（ハイター等）が有効です。