

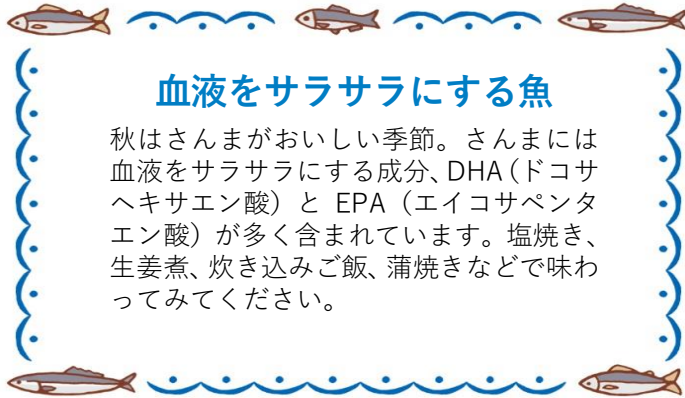


ばんきっ子だより

令和 7年10月



過ごしやすい季節となり、食欲も旺盛になる季節です。食事は体の成長や健康のためにとても重要です。食品を三色に分けた三色食品群を利用し、毎日まんべんなく三食に分けて摂ることが大切です。また、スポーツの秋なので、たくさん体を動かし、秋のおいしい味覚をたくさん味わいたいものです。

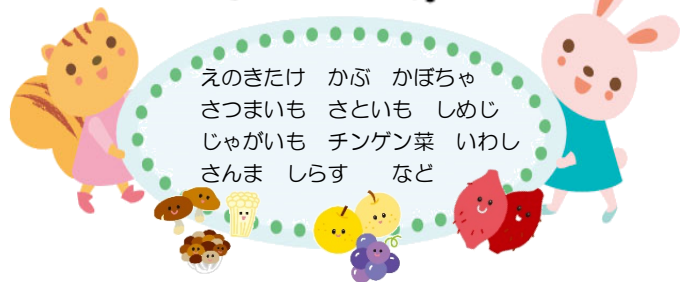


血液をサラサラにする魚

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ください。



今月の旬の食材



えのきたけ かぶ かぼちゃ
さつまいも さといも しめじ
じゃがいも チンゲン菜 いわし
さんま しらす など

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ます。

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



材料（4人分）

スパゲッティ…200g
豚ひき肉…150g
玉ねぎ…Mサイズ1個
人参…1/3本
にんにく…適宜
炒め用油…適宜
デミグラスソース…50g
ケチャップ…50g
コンソメ…5g
砂糖…小さじ2程度
塩…適宜

クロワッサンと一緒に食べます！ ボロネーゼ（副菜の量です）

10月22日(水)実施

作り方

スパゲッティは茹でておく。
玉ねぎと人参は同じくらいの大きさになるように粗みじん切り。にんにくはすりおろす。

- ① 油を熱し、にんにくと豚ひき肉を炒め、肉の色が変わったら玉ねぎ、人参を炒める。
- ② 玉ねぎが透き通ってきたら、調味料を加えて炒める。
- ③ デミグラスソースを加えて炒め煮する。（水分が足りないようなら水を加える）
- ④ 味を調える。
- ⑤ スパゲッティの上から④をかける。