



令和8年9月1日
ニチイキッズ
北たみや保育園

9月に入り、朝夕の風は秋の気配を感じさせてくれますが、日中はまだまだ暑さが厳しいですね。夏の疲れもあり、食欲が出にくいかもしれません。栄養豊富な旬の食材やおやつを活用することでしっかりと食事を取り、元気に秋を迎えたいですね。



～9月の旬の食材：梨～

秋の味覚といえば梨があります。爽やかな甘さがさっぱりとして食べやすいですね。

～栄養素と働き～

梨は水分が90%と豊富で、しかも低カロリー・低糖質な果物です。カリウムや食物繊維、ソルビトールなどの身体によい成分が含まれており、むくみや便秘の予防に効果が期待できます。

～おすすめの食べ方と調理法～
そのまま生で食べる→お通じがよくなる

コンポート→カリウムや食物繊維が補給できる



～第4の食事「おやつ」～

食事量が少ない時、おやつで栄養補給を！気分がかわって食が進むかもしれません。

★おやつを食べる時の3つのポイント★



①不足している栄養素を補う

1日3回の食事では摂りきれない栄養を補う

②おやつは決まった時間に

15時頃に1度を目安にしましょう

③食べ過ぎないように注意



糖分、脂質が多いものは、夕ご飯に影響しますのでできるだけ「乳製品」「いも類」「果物」などを水分と組み合わせましょう

★おすすめのおやつ★

1～1歳半：バナナ、ヨーグルト

1歳半～2歳：ふかし芋

ホットケーキ

3～5歳：おにぎり、お好み焼き



～●夏祭りと言えば...屋台deおやつ!●～



今月の食育は「夏のつとよい・屋台偏」でした。フライドポテトとポップコーンの屋台が開店し、子どもたちが買いに来てくれました。阿波踊りのBGMが流れるなか、夏祭り気分は最高潮!! 買いに行くのも、食べるのもとても楽しそうでした。フライドポテトもポップコーンもあっという間に完食していましたよ♪

