



食育だより



2026年9月
ニチキッズ小緑保育園

朝晩は涼しい風が感じられ、過ごしやすくなりました。給食では秋の味覚が少しずつ登場し始めます。秋の味覚をおいしく味わい、残暑に負けないからだを作しましょう。

おうち食育

<おやつ>

子どもは胃が小さく一度にたくさん食べられません。そのため、1日3回の食事で不足するエネルギーや栄養素を「おやつ」で補います。

子どもにとって「おやつ」は大切な食事です。

★子どもに適したおやつ

ごはん、パン、麺類、イモ類、果物、野菜と牛乳などの飲み物を組み合わせて選びましょう。

おやつとして摂取するエネルギー量は、3歳児以上で約130～200kcalです。

★おやつの組み合わせ例

 (1個) 約100kcal	+	 (90ml) 約60kcal
 (1個) 約40kcal	+	 (1/2本) 約50kcal
	+	 (90ml) 約60kcal

※1～2歳児は、3才児以上の8割程度の量を目安としましょう。

レシピ紹介

乳・卵・小麦不使用のレシピ♪

<ぶどうゼリー>



ぶどうは8月～10月に旬を迎えます。ブドウ糖や果糖など即時性のあるエネルギー源を多く含むため、疲れた時に食べると疲労回復に効果的です。

<材料>

大人2人 子ども1人分(対象年齢1歳児以上)

・ぶどうジュース	250g
・ぶどう	50g
・粉寒天	1.5g
・砂糖	15g



<作り方>

1. ぶどうは皮をむき果実を取り出す
(のどに詰まらせないよう、お子様の咀嚼状況に合わせカットしてください)
2. 鍋に1、ぶどうジュース、粉寒天、砂糖を入れ火にかける
3. 2をよくかき混ぜて、粉寒天を煮溶かす
4. 3をバットに入れ冷やし、冷えたら切り分ける

8月 食育 お祭りごっこ



祭

祭

