



食育だより

ランチの窓

～「しっかり食べよう！朝ごはん」～

令和7年
9月号



9月に入り、暦の上では秋になりましたが、まだまだ残暑の厳しい日が続きます。子どもたちは夏を思いっきり楽しんだことと思います。夏の疲れが出てくるこの時期は、まずは朝ごはんを食べて規則正しい生活を取り戻すことが大切です。朝ごはんを食べるとたくさん良いことがあります。朝ごはんをしっかり食べて、元気に一日をスタートしましょう！

★朝ごはんを食べよう！

一日の食事の中で最も大切な朝ごはん。忙しい中で朝からしっかり食べることは大変なことです。朝ごはんが起点となり、正しい生活リズムを作ることによって子どもたちは健康で元気な生活を送ることができます。朝ごはんを食べると入る3つのスイッチを紹介します。

◆体のスイッチ◆



睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができますので、午前中に元気に活動するための力になります。また朝ごはんを食べることにより睡眠中に下がった体温を上げ、体を目覚めさせてくれます。

◆脳のスイッチ◆

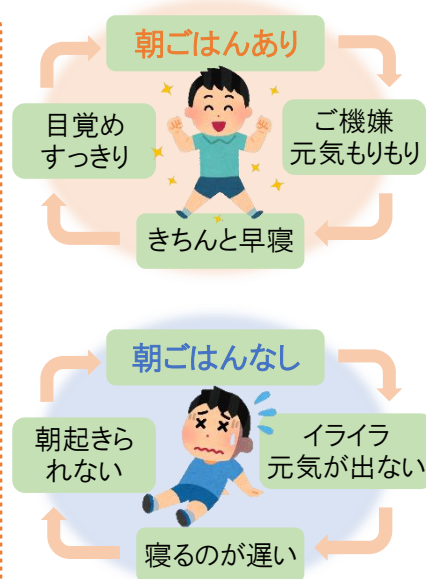


ご飯やパン等に含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギーになります。ブドウ糖は体にたくさん蓄えておくことができないため、朝ごはんを食べることによってブドウ糖が補給され頭を目覚めさせてくれます。

◆おなかのスイッチ◆



体は朝食をとると、腸の動きが活発になり排便を促してくれる仕組みになっています。昼や夜にまとめてご飯を食べると胃腸が疲れてしまい、動きが悪くなり便秘の原因ともなるため、朝にしっかり食べお腹を目覚めさせましょう。



★公立保育所の人気メニュー★



鮭の照焼き



＜材料(4人分)＞

- ・生鮭…4切
- ・しょうゆ…大さじ2
- ・酒…大さじ1
- ・砂糖…大さじ1
- ・みりん…小さじ1
- ・和風顆粒調味料…少々
- ・水…大さじ1

＜作り方＞

- ① 鮭はペーパーで水気を拭いておく。全ての調味料と水を合わせておく。
- ② フライパンに油をひき、鮭を両面焼く。
- ③ ②に①の調味料を入れ、鮭に絡ませる。

ひと口メモ

- ・調味料は麺つゆでも代用できます。その場合、酒(水)や砂糖を入れて味を調整すると良いです。
- ・多めに作っておくと作り置きもでき、お弁当のおかずにもぴったりです。
- ・鮭がおいしく食べられるこの時期にぜひ作ってみてください。



★行事：お彼岸★

お彼岸は春と秋にあり、春分の日・秋分の日を中日とする前後3日間のことを言い、この期間にお墓参りなどをしてご先祖を偲びます。

行事食は、春彼岸には“ぼたもち”、秋彼岸には“おはぎ”と呼ばれ、小豆の赤色には厄除けの意味があるとされるため、ご先祖への供養や邪気払いの意味合いで食べられます。9月26日の午後おやつには“きな粉のおはぎ”が提供されます。



★旬の食材：鮭★

たんぱく質の代謝に必須なビタミンB6が豊富。



カルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富。

- ・鮭は一年中食べられますが、産卵の時期である秋が一番脂がのっていておいしく食べられます。
- ・生活習慣病予防や、脳の成長・発達にもよいn-3系脂肪酸(DHA・EPA)も豊富に含まれます。

子ども未来部保育課