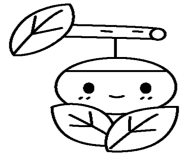


令和7年11月 きゅうしょくだより



11月は暦の上では冬になり、朝晩は肌寒い日が増えてきました。風邪などをひきやすい季節でもあるので、旬の食材を上手に取り入れ、バランスの良い食事を心掛けましょう。

朝起きるのに時間がかかり、「朝ごはんを食べる時間がない!」ということはありませんか？体調を整え、1日元気に活動するために、朝ごはんを食べるようにしましょう。

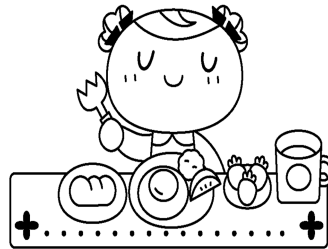
朝ごはんはなぜ大切？

朝ごはんは1日の生活リズムのスタートです。

朝ごはんは「1日のはじまり」のエネルギー源で、規則正しい生活リズムの基礎になる大切な食事です。朝食抜きが続くと生活全体のリズムが乱れるだけでなく、成長に必要な栄養が不足し、筋肉の生成や骨の発達に支障をきたす可能性があります。

バランスのよい朝食を食べると

体温が上がる
↓
脳が目覚める
↓
楽しく遊ぶ・ケガをしない
↓
集中力・探究心アップ

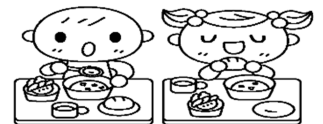


朝食抜きだと

体温が上がらない
↓
ねむい・だるい
↓
運動・遊びに集中できない
思考力が働かない

*脳のエネルギー源になる栄養素・・・糖質（ブドウ糖）のみ

*体温を上げる栄養素・・・・・・・・たんぱく質



朝食準備をラクにするコツ

1. 下ごしらえで朝の手間を減らす

- ・夕食の準備のときに、翌朝使う食材も一緒に切ったり、ゆでたりしておきましょう
- ・夕食の残り物を活用するのもおすすめです

2. 調理しなくて良いものを用意する

- ・ヨーグルトや果物など、そのまま食べられるものを常備しておくと、忙しい朝でもすぐに出せます

3. 朝食のパターンを決めておく

- ・毎朝のメニューをある程度決めておくと、迷う時間が減ります
- ・季節の食材を取り入れると、飽きずに栄養バランスも良くなります

4. その他

- ・パンやごはんは冷凍保存しておくと、必要な分だけすぐに使えて便利です
- ・おにぎりやサンドイッチなど、手で食べられるメニューも時短になります

～旬の食材～11月の献立より～

野菜は「さつまいも・里芋・れんこん・大根・きのこ」

果物は「りんご・みかん・洋なし」

魚は「たら」

