令和８年１１月　きゅうしょくだより

１１月は暦の上では冬を迎え、朝晩はすっかり肌寒くなってきました。風邪などをひきやすい季節ですので、旬の食材を上手く取り入れ、バランスの良い食事を心がけましょう。

朝ごはんは、子どもの１日の生活リズムを整える大切な習慣です。１日元気に活動するためにも、毎朝しっかり朝ごはんを食べるようにしましょう。

～朝食を食べるメリット～

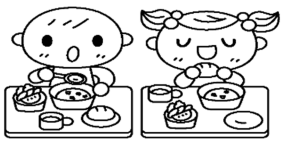
・体温が上がり、脳がしっかり目覚める
・楽しく遊べて、ケガをしにくくなる
・集中力や探究心がアップする

～朝食を抜くデメリット～

・体温が上がらず、眠気やだるさを感じる
・運動や遊びに集中できない
・集中力や活動への意欲が低下する

・脳のエネルギー源:脳の働きに必要な糖質(ブドウ糖)を摂りましょう。
　ご飯やパンなどの穀類を中心に取り入れるのがおすすめです。
・体温を上げる栄養素:体温を上げる働きのあるたんぱく質を糖類と一緒に摂りましょう。

★今月の献立よりレシピ紹介★



【タンドリーチキン風（材料４人分)】

鶏肉	400g
塩	0.8g
トマトケチャップ	96g
にんにく	0.8g
カレー粉	1.6g
油	8g

①にんにくをすりおろし、調味料を合わせる。
②合わせた調味液に鶏肉を漬ける。
③オーブンを 220℃で予熱する。
　天板にクッキングシートを敷き、②を並べる。
④オーブンにいれ、焼き色がつくまで
　20 分を目安に焼く。



～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」
魚は「たら」



さつまいもの豆知識：1 時間以上低温でじっくり焼くと、
アミラーゼの働きで甘みが格段に上がります。