



夕暮れがずいぶんと早くなり、秋の深まりを感じますね。朝・晩の冷え込みが強くなり、空気も乾燥してくるこの季節、風邪をひきやすくなります。朝ごはんをしっかり食べ、体調管理に気をつけて、毎日元気いっぱいにご過ごしてほしいと思います。

平成28年11月
未広認定こども園
管理栄養士 中西

～旬の食材

しいたけ



しいたけには、生のものと、乾燥させた「干しいたけ」があります。生しいたけは食感を楽しめ、干しいたけは、乾燥によって香りやうま味が増します。うま味成分のグアニル酸を多く含み、干しいたけを戻した汁はだしに利用されたりもします。

りんごには、食物繊維が多く含まれています。世界的な果物の1つで、よく見かける赤いりんごの「ふじ」「つがる」「ジョナゴールド」、青りんごの「黄林」、皮が黄色い「ゴールデンデリシャス」など、たくさんの種類があります。

りんご



新米

日本人の主食であるお米は、私たちのエネルギー源となり、たんぱく質、ビタミン、ミネラルも豊富な栄養満点な食材です。秋の味覚とあわせて、おいしい新米を味わいましょう。

朝ごはんを食べて 元気いっぱい！

みなさん朝ごはんを毎日食べていますか？夜ご飯を食べてから、10時間以上もエネルギーをとっていない身体や脳は、朝ごはんを食べてエネルギーを補給する必要があります。

朝ごはんのはたらき

脳の働きを活発にし、
集中力や記憶力を高める。

疲れにくくなる。
イライラしにくくなる。



体温が上昇し、代謝が高まる。
太りにくい身体をつくる。

便秘を解消する。

朝ごはんを食べないと…

集中力や注意力がなくなって、頭がぼーっとしたり、ケガをしたりしてしまいます。朝ごはんを抜くとダイエットになると思うかもしれませんが、1日の食事回数が少なくなると、身体に脂肪を蓄えようとしてむしろ太りやすくなるんですよ。毎日元気に過ごすためにも、朝ごはんをしっかりと食べるようにしましょう！