



給食だより



2026年10月1日
なかよし乳児保育園

秋は、『味覚の！食欲の！秋』ともいわれます。この時期にしか味わえないおいしい旬の味覚も出回ります。家族一緒にゆっくり食卓を囲んで、食事を楽しみましょう。



秋の味覚…何があるかな？

新米 さんま 鮭 いわし さつまいも 里芋
れんこん キノコ類 梨 柿 栗 りんご ぶどうなど



朝ごはん、しっかり食べていますか？

朝ごはんを食べるといいこといっぱい！

★体と脳へエネルギーを供給する

ごはんやパンに含まれる「ブドウ糖」は脳に必要な成分です。集中力や記憶力を高めます。朝ごはんを食べて、脳にブドウ糖を補給しましょう。

★体内時計をリセットする

私たちの健康は「体内時計」と大きく関わっていると言われています。「体内時計」が狂ってしまうと、体調不良や肥満やがんなどの疾患の発症につながると報告されています。

朝ごはんは「体内時計」を調整する大きな要素です。

★夜の睡眠の質を高める

成長に必要なホルモンは、夜寝ているときに分泌されます。自然な眠りを促すために必要な「メラトニン」は、朝食から14～16時間後に生成されると言われています。

夜更かしせず、早起きをして、朝ごはんを食べましょう。

他にも、腸を刺激することで排便習慣ができ、体温を上昇させる効果もあります。



朝食におすすめの食材

朝食にはエネルギー源となる炭水化物のパンやごはん、体温を上昇させてくれるたんぱく質の肉・魚・卵・大豆などを一緒にとると、効率よく体が動くようになります。また、不足しがちなビタミンやミネラルが豊富に含まれる野菜類や果物もおすすめです。家庭の朝食では、一日にとるべき栄養量の25～30%を目安にすると良いのです。

朝食をしっかり食べて、元気に一日をスタートさせましょう。

