

🎃 食育だより 🎃

2025年 10月号
あっぴい高輪 管理栄養士



今月のテーマ

10月13日はスポーツの日！運動に最適な朝ごはんって？

10月の第2月曜日はスポーツの日！「スポーツを楽しむ、他者を尊重する精神を培うとともに、健康で活力のある社会の実現を願う」という意義が定められています。スポーツの習い事をしているお子さんや10月に運動会があるというお子さんも多いのではないのでしょうか。今回は、運動をする日の朝ごはんについてご紹介します。

朝ごはんは「高たんぱく・高糖質・低脂質」を心がけよう！

普段、皆さんは「朝ごはん」を食べていますか？朝ごはんは、**体温を上昇させて身体を目覚めさせる・集中力を高める・1日に必要な栄養素を補う**効果があります。生活の中でも朝ごはんはとても重要ですが、運動をしているお子さんは特に、体づくりや競技力向上のためにも朝食は欠かさずに食べましょう。

運動前の朝ごはんでのキーワードは「**高たんぱく・高糖質・低脂質**」です。たんぱく質には**体温の上昇を促す**、炭水化物には**脳や身体を目覚めさせる**役割があります。当日の朝は、運動を行う**2～3時間前**までに朝ごはんを済ませておくと、お腹に残らず効率よくエネルギーとして使うことができます。

また、炭水化物に含まれる糖質とたんぱく質は**ビタミンB群**との相性抜群！炭水化物とたんぱく質をエネルギーとして体内で代謝をする際に必要な栄養素ですので、意識して組み合わせてみましょう！

炭水化物

ご飯・パン・めん類

腹持ちがよく、消化が良いものを！



たんぱく質

肉類・魚類・卵・大豆製品、乳製品

ツナやハム・納豆・チーズなどは手軽にたんぱく質を摂取できます！



ビタミンB群が多い食べ物

豚肉・ハム・ソーセージ・たらこ
ささみ・チーズ・卵・納豆・青菜類
トマト・バナナ・焼き海苔

「低脂質」にもあるように、揚げ物や脂質の多い肉類や魚類・バターやクリームを使った食べ物は消化が遅く胃腸にも負担をかけやすいので朝ごはんには適していません。また、生ものや普段食べ慣れていないメニューも調子を崩す原因になりかねないので避けるようにしましょう。

秋の味覚！こんなにすごいよ「鮭」のひみつ

鮭にもいろいろな種類がありますが、特に9～11月に旬を迎えるのが、秋鮭！

日本に出回る鮭のほとんどが「白鮭」で、白鮭は漁獲される時期や場所によってその呼び方が変わると言われています。白鮭は9～11月に産卵期を迎え、その産卵前に獲れる白鮭を「秋鮭」と呼びます。秋鮭は、産卵前で卵を成長させるために脂肪が使われるので、身が引き締まっており脂質が控えめであっさりしているのが特徴です。味噌を使った「ちゃんちゃん焼き」や「照り焼き」など濃い味付けの料理によく合います。

鮭には、強い抗酸化作用を持つビタミンEやアスタキサンチン、カルシウムの吸収を促進し、沈着を助けるビタミンDを豊富に含んでいます。中でもビタミンDの含有量は魚の中でもトップクラス！ぐんぐん成長する離乳食期や乳幼児期に積極的に取りたいお魚です。



北海道は漁獲量第1位！
北海道全域で獲れています

参考：北海道秋鮭普及協議会 北海道の秋鮭・いくらの栄養



子育てひろばで離乳食講座を開催します！

Let's start! はじめての離乳食(初期食～中期食編)



もう離乳食を始めてもいいのかな…？

初期食や中期食の作り方が分からない、形態が合っているか不安…

初期食や中期食って何をどれくらい食べさせればいいのか？

など、離乳食初期食～中期食の進め方やポイントについてお話しします。今回は初期～中期食編です。

はじめての離乳食は分からないことばかり…一緒に楽な気持ちで離乳食を進めていきましょう！

時間：10：30～11：30 要予約・先着5組

対象：生後8か月までの親子（始める前でも大丈夫です） 要予約・先着5組

栄養相談・離乳食相談 随時受付中！

離乳食の形態これで合っているのかな？ 遊び食べや食ベムラがあるけど大丈夫かな？

など、お子さまの食事に関するご相談を随時受け付けています。お気軽に職員までお声がけください！