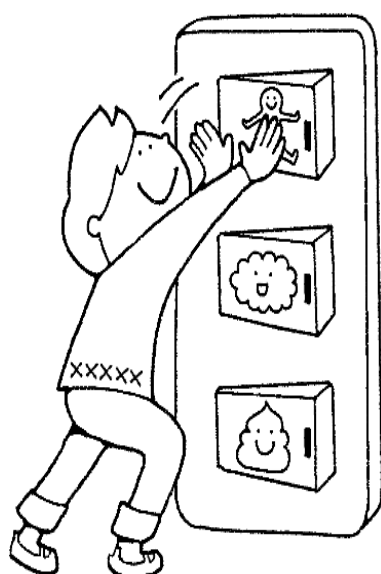


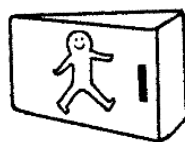
きゅうしょくだより9月

夏休みも終わり学校が始まりました。休み明けは朝起きられなかったり、何となく体がだるかったり、食欲がわかかなかったりと、体の不調を訴える人が多くなります。これは、生活リズムの乱れや、夏の疲れが主な原因です。体調を整えるには、朝起きたら太陽の光を浴びて、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。

朝ごはんの3つのスイッチ



体のスイッチ



朝ごはんを食べることで体温が上がり、体の機能を調節するホルモンや免疫力を高めます。

頭のスイッチ



朝ごはんを食べることで目が覚めます。ごはんに含まれるぶどう糖は脳の唯一の栄養源です。

おなかの
スイッチ



朝ごはんを食べることでおなか（腸）のはたらきがよくなり、排便をしやすくなります。

朝ごはんに必要な3色の食品群

おもに体をつくる

栄養素	たんぱく質	色	赤
-----	-------	---	---

目玉焼き・焼き魚・ハム・納豆・牛乳など

おもにエネルギー源になる

栄養素	炭水化物	色	黄
-----	------	---	---

ごはん・パン・めんなど

おもに体の調子をととのえる

栄養素	無機質	色	緑
-----	-----	---	---

サラダ・おひたし・くだものなど

こんな朝ごはんがおすすめ！できることからステップアップ

ステップ 1 まずは食べることに！どれか1つでも食べてみよう

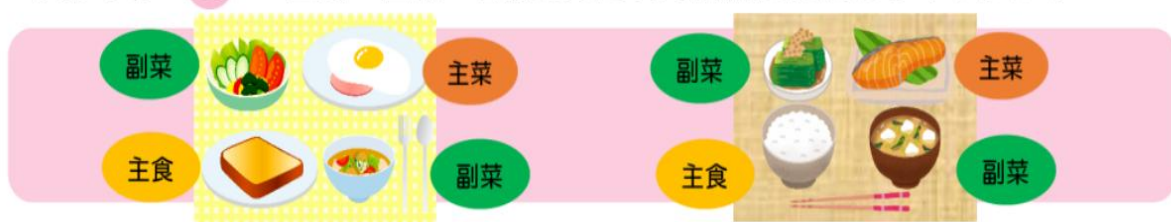


時間がなくても、
手軽に食べられる
ものを用意してお
きましょう！

ステップ 2 食べる習慣がついてきたら、1品増やしてみましょう！



ステップ 3 主食・主菜・副菜をそろえて満点ごはんチャレンジ！



十五夜

十五夜（中秋の名月）は、平安時代に中国から伝わり、貴族の間で月見の宴が行われ、江戸時代には庶民にも広がりました。

秋の収穫への感謝と翌年の豊作を祈願するため、お米で作っただんごやさといもなどをお供えします。十五夜は別名「芋名月」とも呼ばれています。

月見に供えるお団子は、一般的には丸い形ですが、静岡県では、団子を指でくぼませた「へそもち」、愛知県では、さといもの形のような団子、関西地方では、あんを巻いたさといもの形の団子、沖縄県では、団子に塩味の小豆をまぶした「ふちゃぎ」などが見られます。

今年の十五夜は9月25日です。晴れていたら、月をみてみませんか。

