



朝ごはんの大切さを知ろう

楽しかった夏休みも終わり、2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続いていますが元気に過ごせていますか？なんとなく元気が出ない、調子が悪いという人は、早ね・早起き・朝ごはんで生活リズムを整え、2学期を元気に過ごしましょう。

朝ごはんは3つのスイッチオン！

頭のスイッチ

体のスイッチ

おなかのスイッチ

頭のスイッチを押すと、寝ている頭（脳）が目覚め、頭の働きが活発になり集中力が高まります。

体のスイッチを押すと、寝ている間に下がっている体温がぐんぐん上がっていき、体が目覚めます。

おなかのスイッチを押すと、胃や腸がしげきされて動き出し、便が出やすくなります。朝からうんちが出ると1日すっきり過ごすことができます。

いつもの朝ごはんをステップアップ！

朝ごはんは大切なことは、栄養バランスを整えて食べることです。今まで朝ごはんを食べていなかった人は牛乳を飲んだり、ヨーグルトやバナナなどの果物を食べることからスタートしてみましょう。パンやごはんだけだった人は、ウインナーや焼き魚などのおかずを1品増やしてみましょう。次はみそ汁やサラダなどのおかずを1品増やしてみましょう。

このようにいつもの朝ごはんをステップアップして主食、主菜、副菜をそろえて栄養バランスが整った朝ごはんを食べるように心がけましょう。



☆ねている間に失われた水分をとるために、野菜たっぷりのみそ汁やスープがおすすめです☆

『9月のこん立より』

季節は夏から秋へと変わり、給食で使われる食べ物も夏野菜から秋が旬の食べ物へと変わります。9月は旬のさつまいもやぶどう、なしが登場します。

9月26日(金)【月見の行事献立】

一口がんとさといものみそ煮・牛肉と野菜のいためもの
・みたらしだんご・ごはん・牛乳

月見とは別名「十五夜」「中秋の名月」とも言います。日本では昔から満月を見て楽しむ風習があり、今でも受けつがれています。だんごやいもをお供えしたり、すすきをかざったりして自然のめぐみに感謝をする日でもあります。今年は10月6日(月)です。