

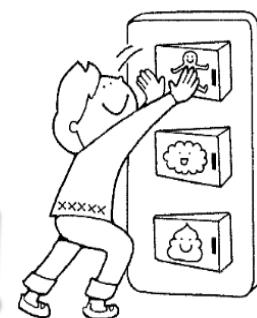
きゅうしよくだより

令和8年

8・9月号

作成者

東成区栄養教職員



あさ 朝ごはんを食べよう！

みなさんは、毎日朝ごはんを食べていますか。朝ごはんは、元気に1日をスタートさせるととても大切な食事です。食事、運動、すいみんなどの生活リズムを整えて、2学期を元気に過ごしましょう。

あさ 朝ごはんは3つのスイッチオン

あたま 頭のスイッチ



ごはんやパンにふくまれている炭水化物は、体の中でブドウ糖という栄養素になり、脳のエネルギーとして使われます。

からだ 体のスイッチ



朝ごはんは、寝ている間にも使われているエネルギーや栄養素を補い、午前中を元気に活動するための力になります。

おなかのスイッチ



朝ごはんを食べると、おなか動き始め、うんちが出やすくなります。毎日朝ごはんを食べて、うんちをする習慣をつけましょう。

がつ こんだて
9月の献立より

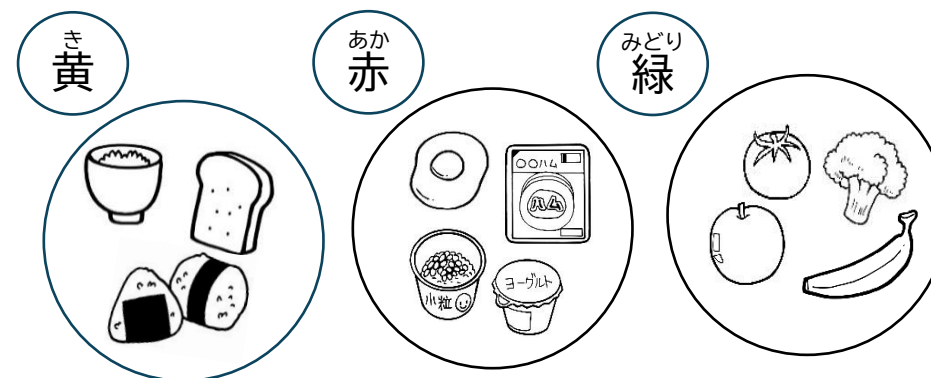


がつ にち もく つき み ぎょう じ こんだて
9月17日（木）『月見の行事献立』

- ごはん・牛乳
- 一口がんも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

昔のこよみの8月15日（今年は9月25日）は、「十五夜」や「中秋の名月」といって、月が美しく見える時です。いもやだんごをそなえたり、すすきをかざったりして、お月見をします。

バランスのよい朝ごはんとは・・・



パンやごはんなどの黄の食べもの、卵、ハム、なっとう、ヨーグルトなどの赤の食べもの、野菜（トマトやブロッコリー）やくだもの（りんごやバナナ）などの緑の食べものがそろった朝ごはんを食べると、3つのスイッチが入りやすくなります。朝ごはんを食べていなかった人は、まず朝に何か食べることから始めましょう。