

夏休みもあっという間に過ぎ、2学期が始まりました。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、規則正しい生活を取り戻しましょう。

夏ばて解消のために、 しっかり朝ごはんを食べましょう

朝ごはんは午前中を元気に過ごすための大切なエネルギーのもとになります。また寝ている間に休んでいた脳や体を目覚めさせる役割も持っています。

朝ごはんを美味しく食べるには？

寝る前にお菓子やアイス、ジュースなどを食べたり、飲んだりしないようにする。



翌日の学校の準備などは前日のうちに済ませ、朝の時間にゆとりをもたせる。



早起きの習慣をつけて毎日、決まった時間に食べる。夜ふかしをしない。



※早寝早起きをして、目覚めたときに軽い空腹感があると朝ごはんが楽しみになり、おいしく食べることができるようになります。

朝ごはんをきちんと食べないと…

体温が低い状態が続き、元気に活動できない。



脳のはたらきがにぶくなり、授業などに集中できない。



栄養バランスが崩れ、おやつを食べすぎなどによる太りすぎにもつながりやすい。



秋の行事食・食べ物を知ろう!



重陽の節句

9月9日は桃の節句(3月3日)や端午の節句(5月5日)と同じ五節句の一つで、菊の花を浮かべたお酒を飲んだり栗ごはんを食べて無病息災や長寿を願います。



十五夜

満月を見ながら秋の収穫を感謝する日です。「中秋の名月」ともいいます。



おはぎ

お彼岸に作ります。春のお彼岸には牡丹の花にかけて「ぼたもち」、秋は萩の花にかけて「おはぎ」と呼び分けるとい説があります。



もどりがつお

味わいです。秋になると脂をたっぷり蓄えて南下して戻ってくる「もどりがつお」はこれからが秋の旬は春と秋です。春の「初がつお」は脂が少なくさっぱりとした旬です。



さつまいも

食物繊維とビタミンCが豊富です。肌もお腹のなかもきれいにしてくれます。



なし・ぶどう・かき

くだもの美味しい季節です。秋の味覚をたっぷり楽しんでください。