

令和6年 9月号 食育だより

(毎月19日は食育の日)



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。

はやね 早寝



睡眠は、疲れをとったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠を取りましょう。

はやお 早起き



朝のひかりを感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

あさ 朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食を取りましょう。

あさ 朝ごはんステップアップ

朝ごはんにごはんやパンなどの主食だけを食べている人は、たんぱく源や野菜などを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。



食育菜園 part 3



パプリカ



パプリカは、最初はピーマンのような緑色の実でしたが、少しずつ赤色や黄色に変わりました。



とうがらし

とうがらしは、ピーマンやパプリカに似ていますが、上に向かって実がのびていきました。



バターナッツかぼちゃ

バターナッツかぼちゃの花が咲きました。雌花は花の軸が膨らんでいます。

ひがん お彼岸について



お彼岸は、あの世とこの世が一番近くなる期間といわれています。この期間に毎年、家族でお墓参りをしている子もいるかもしれませんね。秋のお彼岸には、「おはぎ」をお供えし、春のお彼岸には、「ぼたもち」をお供えします。「おはぎ」と「ぼたもち」の違いは、おはぎにはつぶあん、ぼたもちにはこしあんを使うのが一般的です。