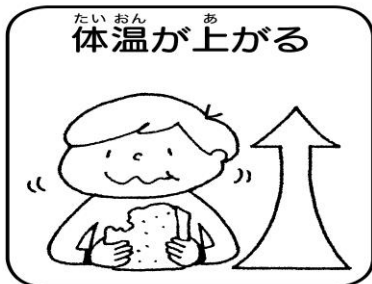


夏休みが終わり、2学期がスタートしました。毎日元気に過ごすためには、生活リズムを整えることが大切です。早寝・早起きをして、しっかり朝ごはんを食べて、元気に登校しましょう。

..... 朝ごはんの効果



朝ごはん大切なのは、分かっているけれど、食べられないという人は...

●時間がない

5分、10分早起きをして食べる時間を作ろう。また、前の日に、学校の準備を終わらせておくなど工夫しよう。

●食欲がない

早寝・早起きの生活リズムを整えると、自然と朝起きた時にお腹がすいてくるはず！

●食べるものがない

お家の方へ...テーブルにすぐ食べられるもの（そのまま食べられるパン、バナナなどのくだもの）、冷蔵庫に牛乳やヨーグルト、さっと食べられるハムやチーズなどを準備しておく、子供だけでも食べることができそうですね。

朝ごはん抜きが 不調の原因にもなります。

朝ごはんを抜くとエネルギーや栄養素が十分に補給できず、午前中にうまく体温を上げることができません。体温が低いことで、物事に集中できない、いらいらする、だるくなるなど心身の不調が起こることがあります。

ステップ1

まずは、何か食べよう

おにぎり パン
牛乳 くだもの など



ステップ2

少し手を加えてみよう

ごはん なら...
卵ごはん 納豆ごはん 鮭おにぎり

パン なら...
チーズトースト ホットドック
ハムサンド など



ステップ3

栄養バランスを整えよう

主食・主菜・副菜をそろえよう

ごはん + 卵焼き + みそ汁

トースト + ウインナー + サラダ



お昼まで
もつ量を
しっかり
食べよう！

9月の給食から

まごわやさしい煮

9月16日の敬老の日にはちなんだ取り入れがあります。「まごわやさしい」食材を使っています。

ま ご わ や さ し い

まめ ごま わかめ やさい さかな しいたけ いも



豆類 種実類 海藻類 野菜類 魚介類 きのこと類 いも類

敬老の日

おじいさんやおばあさんと一緒に食事をしませんか。オンラインでもいいですね。



材料(4人分)

㊤ にんじん	50g
㊤ ごぼう	70g
㊤ じゃがいも	300g
㊤ 干しいたけ	5g
㊤ 大豆(煮し)	50g
㊤ ちくわ	60g
㊤ こんにゃく	60g
㊤ 角切り昆布	5g
㊤ さやいんげん	40g
㊤ 白いりごま	10g
だし汁	120g
酒	10g
みりん	10g
さとう	15g
しょうゆ	25g

作り方

- ① じゃがいも、こんにゃくはひと口大に切る。にんじんはいちょう切り、ごぼうは斜め切り、干しいたけは戻してせん切り、ちくわは輪切り、さやいんげんは2cm長さに切る。
- ② 角切り昆布は水で戻し、こんにゃくは下茹でする。
- ③ だし汁に、煮えにくい材料から入れ、酒・みりん・さとう・しょうゆの調味料を入れ煮る。
- ④ 最後にさやいんげんと白ごまを入れて仕上げる。

9月22日は「秋分の日」です。



クイズ 秋の彼岸に供えるものは？

- ① おはぎ
- ② 草もち
- ③ 鏡もち



正解は①です。秋の彼岸には秋の花が咲くのでおはぎといいますが、おはぎとぼたもちは同じものですが、春の彼岸はぼたんの花が咲くのでぼたもちといいますが。