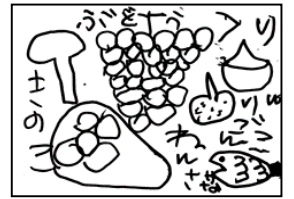




© 朝霞市キャラクター「ほぼたん」

あさか食育だより



令和元年9月

北朝霞保育園5歳児作品

9月になりましたが、暑い日々が続いています。季節の変わり目や休み明けは疲れが出やすくなります。生活リズムを整え、十分な栄養と休養をとりましょう。

9月1日は、防災の日です。災害時に備えて、非常食や防災用品の準備は整っていますか？非常食は、最低3日分、できれば1週間分の備蓄があると安心です。小さなお子さんのいる家庭では、粉ミルクやベビーフードの準備も忘れずにしましょう。

《朝ごはんをしっかり食べましょう！》

身体を目覚めさせる！



食事をすることで体が温まります。またかむ動作が脳の血流をよくし、脳の活動を活発にします。体内に入った食べ物を消化するために内臓も活動し始めます。

脳のエネルギー源となり、午前中の活動に集中できる！



脳のエネルギー源は、主食に多いでんぷんを分解してできるブドウ糖です。ブドウ糖は体にあまり貯蔵できないため、食事から補う必要があります。とくに朝食の食事は大切です。

健康的な生活リズムをつくり、すっきり排便ができる！



長い休みで崩れた生活リズムをもとに戻すカギも朝ごはんです。決まった時間に食事がよい生活リズムをつくりまします。食べ物が胃腸を刺激し、すっきり排便ができます。

1日の食事の栄養バランスがとりやすくなる！



1日にとるべき野菜の量は大人で350gといわれますが、昼食と夕食だけでとろうとすると大変です。朝食を食べる習慣はバランスのよい栄養素や食品摂取にも関係します。



お彼岸



秋分は、春分と同じく、昼と夜の長さが等しくなる時季で、彼岸として先祖のお墓参りをします。

彼岸には、米ともち米を混ぜて炊いたものを丸めて、あんで包んだものを食べます。秋はつぶあんを使い、春はこしあんを使います。

秋は、萩の花に由来した『おはぎ』、春は牡丹の花に由来した『ぼたもち』と呼ばれています。

あずきは古くから邪気を払う効果がある食べ物として食べられており、それが先祖の供養と結びついたといわれています。

