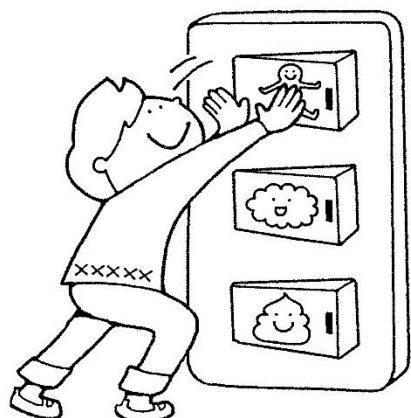




あさ まいにち た 朝ごはんを毎日食べよう！

みなさんは、毎日朝ごはんを食べていますか。朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備が整います。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足になり、集中力が欠けたり、疲れしたり、いらいらしたりするなどの影響があります。毎日朝ごはんを食べるようにしましょう。

朝食で3つの スイッチオン



からだのスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

のうのスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。



げんきに1日を過ごすためには、早起き、早寝の習慣を身につけて、朝ごはんをしっかりととることが大切です。

しゅんのたべもの

さつまいも

秋といえばさつまいも。さつまいもは収穫後、2～3か月ほど貯蔵することで水分が抜け、甘くおいしいさつまいもに変化します。収穫されるのは8～11月頃ですが、おいしく食べられるのはその2～3か月後の10～1月頃というわけです。



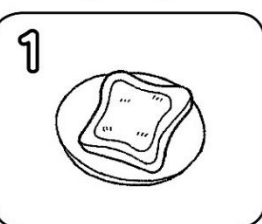
さつまいもは、植物のつくりでいうと、どの部分を食べているでしょう？

- ① 根
- ② くき
- ③ み実

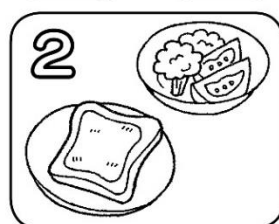


朝ごはんステップアップ 1・2・3

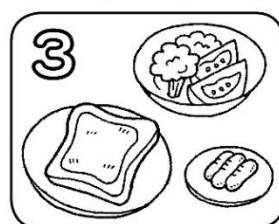
主食



主食 + 1品



主食 + 2品



朝ごはんには主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

ツナカレーサンド

A・C 18日(水) B・D 25日(水)
カレー味のツナサンド。
コッペパンにはさんで食べましょう。

10月のこんだてから

パスタサラダ

A・C 13日(金) B・D 12日(木)
キャベツ・にんじん・コーン・マカロニをいためたサラダ。
ごまクリーミードレッシングをかけて食べましょう。