



朝ごはんはなぜ大切？

早寝・早起き・朝ごはんパワーで1日をスタートしましょう！

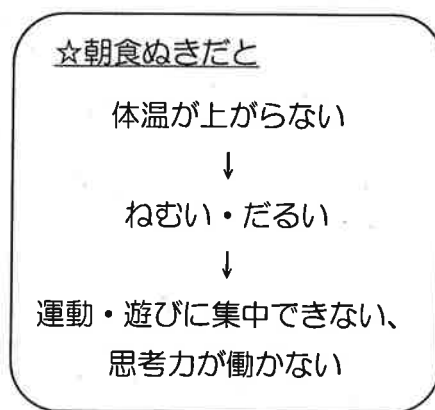
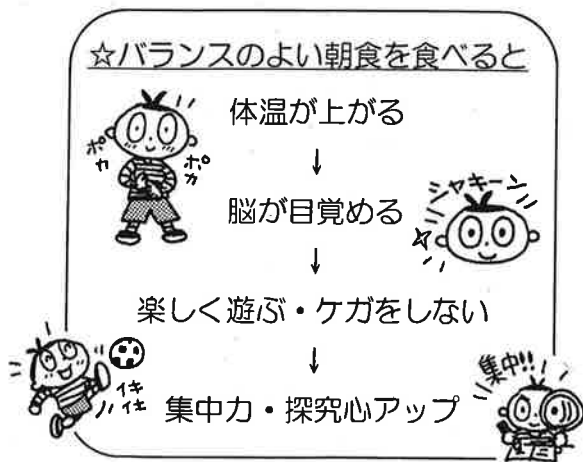


9月になりました。暦の上ではもう秋ですが、まだまだ暑い日が続きます。行事も多くなっていく季節、忙しくても、体調を整え今日1日元気に活動するために、なにか少しでも朝ごはんを食べるようにしましょう。

☀ 朝ごはんは「1日のはじまり」

朝ごはんは「1日のはじまり」のエネルギー源で、規則正しい生活リズムの基礎になる大切な食事です。

朝食を抜くと脳に栄養がいき渡らなくなり、血圧や体温が下がって身体が温まらず、集中力や意欲がなくなり活動力が低下します。朝食抜きが続くと生活全体のリズムが乱れるだけでなく、栄養のバランスが崩れ、特に身体の調子を整える大切な栄養素（カルシウム・鉄分など）が不足しがちになります。



- *脳のエネルギー源になる栄養素・・・糖質（ブドウ糖）のみが使われる
- *体温を上げる栄養素・・・・・・・・タンパク質



☀ 忙しい朝のごはんは・・・パンやごはんの穀類を中心に。

- ・白いごはん、納豆や鮭フレーク・しらす・ごま・のりなど混ぜて。（すぐに食べられるものを常備しておくとう便利です。）
- ・実たくさんの汁物は、主食と組み合わせればとてもバランスの良い朝ごはんになります。（だしや実は前日に用意しておくとう、早いです。）



お月見のいわれ

お月見は、中国の「中秋節」を起源とする行事で、奈良時代から平安時代初期頃に日本に伝わったとされます。

収穫の行事であるお月見は、田畑でとれた作物をお供えし、収穫に感謝する行事でもありました。

～今年の十五夜は9月24日です。

