



朝ごはんはなぜ大切？

朝ごはんは 1 日のエネルギー源です。



9月になりました。暦の上ではすっかり秋ですが、まだまだ気温の高い日が続きます。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も、朝ごはんを食べるようにしましょう。

☀ 忙しい時の朝ごはんのための工夫・・・

○ごはんやパンなどの穀類を中心に。

脳を動かすエネルギーは糖質です。1日のエネルギー源の朝食にごはんやパンだけでも食べましょう。

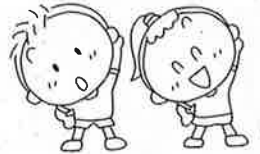
- 白いごはん、納豆や鮭フレーク・しらす・ごま・のりなど混ぜて。
- ごはんがあまった日に冷凍おにぎりを作っておく。
(すぐに食べられるものを常備しておく便利です。)



一品にまとめて食べやすく。

- パンにハムやチーズ、野菜をはさんで。
- 実だくさんの汁物は、主食と組み合わせることでバランスの良い朝ごはんになります。

(だしや汁の具は前日に用意しておくとう早いです。インスタントも上手に利用しましょう)



お月見のいわれ



旧暦で8月15日の月を「十五夜」「中秋の名月」といいます。特にこの季節は空気が澄んでいて最も美しい満月が見られるということで、平安時代初期には月を見ながら宴を催す風習が出来ました。収穫の行事でもあるお月見は、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す。

今年の十五夜は、9月13日です。

●おうちでも、お子さまと一緒につくってみませんか？～



月見団子

(みたらし団子)

材料 (20 個くらい)

- | | |
|------|-----------------|
| 白玉粉 | 1カップ (100g くらい) |
| しょうゆ | 大さじ1 |
| 砂糖 | 大さじ2 |
| 水 | 50cc |
| 片栗粉 | 大さじ1 |



1. 白玉粉に水を少しずつ加えながら耳たぶくらいの固さになるまでこねて、団子に丸める。
2. 鍋に湯をわかし、①を茹でる。
3. 浮いてきたら、水にとってザルにあげ、ペーパータオルで水分をとる。
4. しょうゆ、砂糖、水を煮立て、水で溶いた片栗粉でとろみをつけて、団子にからめればできあがり。