

2学期が始まりました。暦の上では秋とはいえ、厳しい残暑が続いています。夏の疲れが出やすい時期でもあるため、食事や睡眠をしっかりとするようにしましょう。早寝・早起き・朝ごはんを生活リズムを整え、2学期も元気に過ごしましょう。

朝ごはんの「なぜ?」「なに?」「どうする?」

なぜ朝ごはんが必要なの?

寝ている間も体はエネルギーを使います。とくに、脳がエネルギーとして使うブドウ糖は、体に蓄えられる量に限りがあります。そのため、朝ごはんを食べないと脳はエネルギー不足になってしまいます。さらに朝ごはんには、体に朝がきたことを知らせ、体温を上げて体を活動モードにするスイッチの役割もあります。



パンだけじゃだめなの?

脳の栄養となるブドウ糖は、おもにでんぷんと炭水化物(糖質)から作られます。では、炭水化物(糖質)の多いパンやごはんだけを食べればよいのでしょうか。それは NO!(間違い)です。炭水化物(糖質)をエネルギーに変えるためには、ビタミンB1が必要です。ビタミンB1は豚肉やハム、大豆、グリーンピースなどに多く含まれています。さらに、小学生が一度の食事量(生の状態で、両手にいっぱいくらい)をとるためにも、朝ごはんから野菜をしっかり食べておくことも大切です。野菜には、ビタミン類や食物繊維が多く、体の調子を整えるはたらきがあります。



どうしたらいいの?



でも、朝の忙しい時間に手間のかかるものを用意するのは、なかなか難しいですね。冷蔵庫で保管した前日の夕食の残りをアレンジしたり、みそ汁を具たくさんにしておかずと兼用したり、牛乳や納豆、豆腐など、そのまま食べられるものを活用したりするのも、おすすめです。

そのまま食べられる

朝食のおかず、デザート(例)

赤の食品を使ったおかず・デザート
(おもに体をつくる)

ハム・ツナ缶・ゆで卵・納豆・冷ややっこ
しらす干し・チーズ・牛乳・ヨーグルト

緑の食品を使ったおかず・デザート
(おもに体の調子をととのえる)

プチトマト・きゅうり・アボカド・枝豆
ゆでブロッコリー・バナナ・キウイフルーツ

「ローリングストック」で無理のない備蓄を!

夏から秋にかけては、台風が多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食品を準備しておきましょう。食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。



ローリングストックのポイント

<p>水</p> <p>1人1日3リットル × 3日以上必要。</p>	<p>食料品</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 食べ慣れているもの。 ● 保存性の高いもの。 ● 調理不要で食べられるもの。 	<p>その他</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。 ● カセットコンロ・ボンベ。
<p>買う・買い足す</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。 ● 使った分を買い足す。 	<p>食べる・使う</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 賞味期限が切れる前に消費する。 ● 古いものから使う。 	

お月見を 楽しんでみませんか?

秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦の8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。中秋の名月は、別名「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、里いも料理を食べたりする習慣もあります。また、お月見に欠かせないのが、お米から作る月見団子です。地域によって異なり、満月に見立てた丸い形や、里いもの形のものなど、様々です。



※ 2024年の十五夜は9月17日です。