

# 食育 だより 9月号

残暑も次第に収まり、秋めいた季節になってきました。  
規則正しい生活リズムを身につけ、元気に過ごしましょう。

## 今月のテーマ「朝ごはんをたべよう」

### 朝ごはんの3つのよいこと



#### 生活リズムに ...

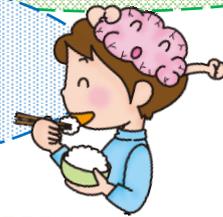
朝ごはんは寝ている間に失われたエネルギーを補給して、一日のはじまりを体に教えてくれます。生活リズムを整えてくれるので、規則正しい生活習慣を身につけられます。

#### おなかに

朝ごはんを食べることで、消化器官が目覚め、腸が刺激され、排便をうながしてくれます。また朝ごはんをよくかんで食べると効果はさらにアップします。

#### 脳に ...

朝ごはんを食べないと、午前中あたまがぼーっとしてしまい、集中力が下がります。朝ごはんは、脳のエネルギーのもとになる、炭水化物をしっかり摂ることで、脳が目覚め、集中力がアップします。



### ☆朝ごはんにたべるとよいもの☆

**タンパク質**  
たまご料理やウインナー、牛乳やヨーグルト

炭水化物を効率よくエネルギーに変えるためには、タンパク質とビタミン源も一緒にとることが大切です☆

**炭水化物**  
ごはんやパン、シリアル。脳のエネルギーのもとになるので、朝ごはんには欠かせません。



**ビタミン源**  
(野菜や果物)  
野菜たっぷりのみそ汁やスープ、カットフルーツなど

### 朝ごはんを元気に食べるには・・・

夜おそくに食事をとることは控え、早寝早起きを心がけましょう！



みんなで食べよう朝ごはん！

### 9月の旬の食材を使った朝ごはんレシピをご紹介します♪

少しずつ季節が秋に変わっていくにつれて、旬の食材も変わっていきます。9月は夏と秋の両方の旬の食材を楽しめる、お得な時期です。そんなお得な時期の食材を使った朝ごはんにぴったりなレシピです。ぜひお試しください♪

【9月に旬を終える食材】… トマト ナス ピーマン トウモロコシ オクラ

サヤインゲン エダマメ トウガン レタス

【9月に旬を迎える食材】… チンゲン菜 シメジ シイタケ サツマイモ

#### 夏と秋のコンソメスープ(4人分)

チンゲン菜	1/2 株 (約 50g)
シメジ	80g
コーン缶	40g
オクラ	80g
ソーセージ	4 本
コンソメ	8g
水	600cc
塩	少々

#### 【作り方】

1. チンゲン菜は 1.5cm ほどの大きさに切り、シメジは石づきを切りほくして洗っておき、オクラは水洗いをしてヘタを取っておきます。
2. 鍋にシメジ、コーン缶、オクラ、ソーセージと水を入れて煮えてきたら調味料とチンゲン菜を入れてひと煮立ちしたら出来上がりです。  
(1人分 64kcal)



#### 夏と秋のみそ汁(4人分)

サツマイモ	80g
ナス	40g
サヤインゲン	40g
シイタケ	80g
みそ	40g
だし汁	600cc

#### 【作り方】

1. サツマイモとナスとサヤインゲンは 1.5cm ほどの食べやすい大きさに切りシイタケは石づきを取り薄切りにします。
2. 野菜をだし汁で煮て、みそを加えてひと煮立ちしたら出来上がりです。  
(1人分 55kcal)

