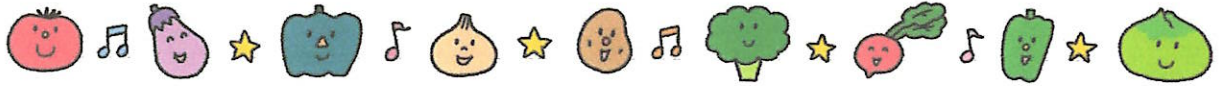


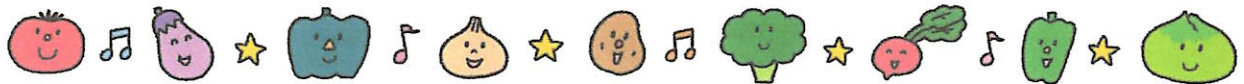
# 9月の食育だより

9月は、季節の変わり目ということもあり、気温が大きく変化します。そのため、風邪をひいてしまったり、気分が優れなかったりといったことが多いかもしれません。朝夕の気温は下がってきますが、日中は30℃を超える日も多いため、夏バテや熱中症にも注意が必要な時期です。9月が旬の食材は、免疫力アップに繋がる栄養素を含んだものがたくさんあります。体調管理の一環として、旬の食材を取り入れてみてはいかがでしょうか。



## ★9月の旬の食材★

- ・かぼちゃ・里芋・栗・舞茸・銀杏・
- ・秋刀魚・鰹・アサリ・梨



## ○ バランスの良い朝食に必要なものは3つ ○

### ① ご飯やパンなどのでんぷん質を多く含む「炭水化物」

脳はでんぷんや砂糖が分解されてできるブドウ糖を消費して活動しています。集中力アップの為に大切なエネルギー源の一つです。

### ② 牛乳やチーズやヨーグルト、卵などの良質な「たんぱく質」

たんぱく質には、筋肉や臓器を作る栄養素の一つで、体内時計をリセットする働きもあります。また、栄養素を体に運んでくれる役割があります。朝の体温を上げて、体を目覚めさせましょう。

### ③ 野菜、果物などの「ビタミン、ミネラル類」

体に活力をつけるため、また、脳がブドウ糖を消費するときに欠かせません。

## ○ こんな朝食はいかが？ ○

- ・パン・目玉焼き・牛乳・みかん
- ・ご飯・味噌汁・焼き魚・ヨーグルト
- ・ご飯・卵焼き・キウイフルーツ
- ・パン・ゆで卵・牛乳・サラダ
- ・パン・牛乳・バナナ

