



楽しかった夏休みが終わり、いよいよ2学期がスタートします。  
毎日元気に過ごすためには、どんなことに気を付けるとよいのか。  
今月は「生活リズムと朝ごはん」について考えてみましょう！

## 生活リズムをととのえよう ～朝ごはんの大切さ～

毎日元気に過ごすためには、「早寝・早起き・朝ごはん」が大切です。特に、朝ごはんは眠っている間に下がった体温を上げて、脳と体を目覚めさせてくれる大切なポイントです。

- ◎ **主食** (ごはん・パン・めんなど) で脳にエネルギー補給！
- ◎ **主菜** (肉・魚・卵・大豆製品など) で体温上昇！体も目覚める！
- ◎ **副菜** (サラダなど) や **果物** で体の調子を整え、便通がよくなる！
- ◎ **汁物** (みそ汁やスープなど) で体温上昇＋水分補給！
- ◎ カルシウムを多く含む **牛乳や乳製品** も加えたらパーフェクト！！



### ～朝食を準備する時のアドバイス～

衛生面に気をつけながら、作り置きや残り物・電子レンジなどを活用して手軽に準備しましょう。

**主食**：おにぎりにすると食べやすく、主菜や副菜もいっしょにとれます。

前夜の鍋にご飯＋卵でおじやや雑炊にするのもいいですね。

**主菜**：前日に下ごしらえをしておいたり、残り物にひと工夫するとよいです。

※電子レンジは鍋や火を使わずに野菜をゆでたり、卵とじなどができて便利です。

**副菜**：煮物や汁物は前日に多めに作っておくとよいですね。また、ほうれん草やブロッコリーなどを多めにゆでておき、冷蔵庫にストックしておくと便利です。



### ～今月の地産地消食材 なす～



なすは、夏から秋にかけてが旬で、きれいな紫色が特徴の野菜ですね。

つるんとした形が、卵に似ていることから英語では「エッグプラント」、つまり、「卵の植物」と呼ばれています。なすの紫色は、ポリフェノールの一種で、ナスニンという色素です。ブルーベリーの紫色と同じように、目の疲れをいやしたり、血管をきれいにしたりする働きがあります。ナスニンは皮の部分にあるので、皮も食べるようにしたいですね。