

きゅうしょくだよい

尾道市教育委員会

9月

「食育の日」毎月19日は「感謝・完食の日」（残菜ゼロの取組）（令和2年度）



秋も春と同じように七草があります。萩、尾花（ススキ）、葛、撫子、女郎花、藤袴、桔梗です。芸術の秋、文化の秋のはじまりです。今月は、敬老の日、お彼岸があり、伝統的な食文化にふれる機会も多くなります。また、なんといっても味覚の秋。米や魚、果物などがおいしい時季です。朝ごはんをしっかりと食べて生活リズムを整え、充実した2学期をスタートさせましょう。

朝ごはん食べていますか？



1日のスタートは朝ごはんから。これまでの食育の取組で、朝ごはんをまったく食べていない子どもの割合は20年前より減っていますが、若い世代で朝ごはんをとらない人の割合はなかなか減りません。もう一度朝ごはんの大切さについて考えてみましょう。

体を目覚めさせる！



食事をする事で体が温まります。また、かむ動作が脳の血流をよくし、脳の活動を活発にします。体内に入った食べ物を消化するために内臓も活動し始めます。

脳のエネルギー源となり、午前中の学習に集中できる！



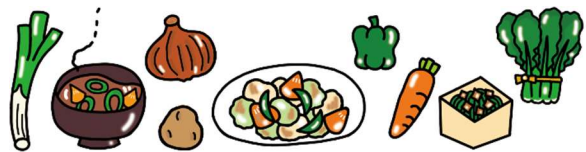
脳のエネルギー源は主食に多いでんぷんを分解してできるブドウ糖です。ブドウ糖は体にあまり貯蔵できないため、食事から補う必要があり、特に朝の食事は大切です。

健康的な生活リズムをつくり、すっきり排便ができる！



休んで崩れた生活リズムをもとに戻すカギも朝ごはんです。決まった時間に食べることがよい生活リズムをつくれます。食べ物が胃腸を刺激し、すっきり排便ができます。

1日の食事の栄養バランスがとりやすくなる！



1日にとるべき野菜の量は大人で350gといわれますが、昼食と夕食だけでとろうとすると大変です。朝ごはんを食べる習慣はバランスのよい栄養素や食品摂取にも関係します。