



まだまだ、暑い日が続きますが、暦の上ではもう秋になりました。「芸術の秋」、「文化の秋」といろいろありますが、何といても「食欲・味覚の秋」という人も多いのではないのでしょうか。魚や果物などの食べ物がおいしくなるこの季節。朝ごはんをしっかり食べて生活リズムを整え、充実した生活を送りましょう。

大切ですよ朝ごはん！



一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ない子どもの割合は20年前よりだいぶ減っていますが、若い世代で朝食をとらない人の割合が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！



食事をすることで体が温まります。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、内臓も活動をし始めます。

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、ブドウ糖です。ブドウ糖は、主食に多いでんぷんを分解してできます。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るため、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！



崩れてしまった生活リズムをもとに戻すカギとなる朝ごはん！決まった時間に食べることで、よい生活リズムをつくれます。また、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。朝食を食べる習慣は、栄養バランスのよい食品摂取に関係します。

9月の「十五夜」と10月の「十三夜」について

「十五夜」は別名「中秋の名月」や「いも名月」といいます。収穫したさつまいもや、さといも等を黄色い月に見立てて、みんなで祝うのが「十五夜」です。また、この日には、月見団子をお供えするイメージがあります。しかし本来は「いも」、それも「さといも」を備えるもので、そこから「いも名月」の別称がつけました。

「十五夜」の約1か月後が「十三夜」になります。「十五夜」は中国から伝わったものですが、「十三夜」は日本固有の月見です。醍醐天皇の時代の「観月の宴」が慣習になったともいわれています。昔は、「十五夜」に月見したら、必ず「十三夜」にも行っていました。どちらか片方の月見しかないのは「片見月」といって、縁起が悪いとされていたからです。

最近はハンバーガーショップの月見バーガーで、秋を感じる若者がいるそうです。給食では、9月29日(金)に「十五夜」の献立(さつまいもごはん)、10月27日(金)に「十三夜」の献立(焼き栗コロッケ、さつまいもスープ)が出る予定ですので、ぜひ秋を感じながら食べてください。

