

マザーズキッチンだより

おうちのひとといっしょに
よみましょう！

「生活リズム」乱れていませんか？

休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気が出ないことがありますか？ 休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。

朝の過ごし方を見直してみよう

1 早起きする

家を出る1時間～1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。

2 朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭(脳)を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわからない人もいますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。

3 トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。

★主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

主食 (ごはん・パンなど) 	+	主菜 (卵・肉・魚・大豆製品など) 	+	副菜 (野菜・きのこ・海藻・いも類など) 	+	果物 
						牛乳・乳製品 

何かと忙しい朝は、簡単な調理で食べられるものがおすすめです。
野菜は、カット済みのものや冷凍品などを利用すると便利です。



地震や台風など大きな災害が起こると、電気やガス、水道などのライフラインが止まったり、お店で商品が買えなくなったりして、いつものように水や食べ物を手に入れることが難しくなります。いざという時に困らないように、家庭で水と食べ物を備えておくことが大切です。

最低3日分、できれば1週間分を、家族の状況に合わせて用意し、定期的に見直すようにしましょう。



sweet potato

さつまいも

今月の 食育コラム

さつまいもはじゃがいもと同じく英語で potato と呼ばれていましたが、甘いものであるさつまいもを区別するため sweet potato と呼ぶようになりました。

さつまいもには食物繊維やビタミンCが豊富に含まれています。特に、さつまいものビタミンCはでんぷんに守られているため加熱しても壊れにくいのが特徴です。

年間テーマ：食べ物イングリッシュ
作成：大崎市学校栄養士会