

9月に入っても暑い日が続いています。夏の疲れもでてくるこの時期、規則正しい食生活、生活リズムを整えることが大切です。また、今月は運動会の練習などで毎日の活動量が増えてきます。朝ごはんをしっかりと食べ、朝から元気に過ごせるようにしましょう。

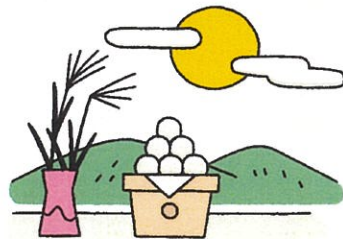
## 元気にすごすために 生活リズムをととのえよう



生活リズムをととのえるためには、早寝・早起き・朝ごはんを心がけることが大切です。早起きをして朝ごはんを食べると、脳や体が目覚めます。日中は運動や遊びなどで十分に活動することで、夜はぐっすり眠れます。お休みの日も決まった時間に起き、決まった時間に寝るようにし、毎日の生活リズムを崩さないようにしましょう。

### 十五夜には団子のお供えを

今年の9月17日は十五夜です。十五夜は旧暦の8月15日で、月が1年でもっとも美しく見えることから「中秋の名月」とも呼ばれます。月に見立てた団子をお供えするのは、米が無事にできたことの感謝を、月に伝えるためだといわれています。



### 持久力をつけたい人は

炭水化物      ビタミンB群・C      鉄



エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子をととのえるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。

### 簡単 朝ごはんメニュー

※ちりめんじゃこにはカルシウム、ビタミンD、マグネシウムがたっぷり！

#### <じゃこチーズトースト>

- ・食パン(8枚切り) 1枚
- ・マヨネーズ 小さじ2
- ・ちりめんじゃこ 小さじ2
- ・粉チーズ 適量
- ・青のりやパセリ 適量

#### ◎作り方

- ①半分くらいに切った食パンにマヨネーズを塗り、じゃこ、粉チーズをのせトースターで2~3分焼く。
- ②青のりやパセリを振って完成。

#### <じゃこレタス焼きめし>

- ・ごはん 80g
- ・卵 1個
- ・ちりめんじゃこ 大きじ1
- ・レタス 1枚
- ・塩こしょう 適量 / ごま油 大きじ1弱

#### ◎作り方

- ①フライパンにごま油を熱して、卵を炒め、次にごはんとかじゃこを入れ、塩こしょうで味をととのえる。
- ②①にちぎったレタスを加え、さっと炒める。