



9月 清心保育園
江島・飯田

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。早寝、早起きをして、3食しっかり食べ、朝から元気に過ごせるようにしましょう。

秋はおいしい食材がたくさん出回ります。冷たいものばかり食べていた夏。秋の味覚を味わいながら、元気な身体を取り戻しましょう。

家族で見直し！ 生活習慣

子どもが寝ている近くで家族がテレビを見ていることなどはありませんか？子どもだけ早寝をさせようとしても、なかなかうまくいきません。規則正しい生活習慣を送るためには家族みんなで取り組む事が大切です。



朝の光には パワーがある!? 朝の光を浴びよう

人が持つ体内時計と1日24時間の周期にはずれがあります。これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。

体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、早起きをしてカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。



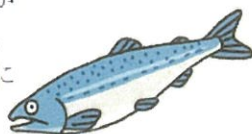
Q. 朝に食欲がない時はどうすればよいの？

A. 朝、食欲がない人は、前日の生活をふりかえってみましょう。夕食後に夜食を食べていたり、寝る時間が遅くて、生活習慣が乱れていませんか？ まずは、早起き・早寝を心がけて、朝からおながすくように生活リズムをととのえましょう。

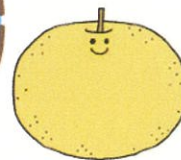


旬の食材

産卵のために生まれた川に戻ってくる9月から11月頃に水揚げされたものは「秋ザケ」と呼ばれ、もっともおいしい時季です。身が引き締まっているため、ムニエルやフライなどに向いています。



旬の食材



日本で栽培されている品種は、「幸水」と「豊水」で6割以上を占めています。これらは赤なしと呼ばれ、熟すると皮に赤みが出てきます。果肉がやわらかくなりすぎる前に食べましょう。

旬の食材

ぶどう

日本では50〜60種ほどが出荷用として栽培されています。鮮度のよいものは実がふっくらとして皮の表面に張りがあり、ブルームと呼ばれる白い粉が付着しています。



さけは赤身魚？ 白身魚？

さけは白身魚です。さけの身のピンクや赤などの色は、えさとなるえびのアスタキサンチンという色素成分によるものです。赤身魚の身の色は、ミオグロビンという色素成分が関係しています。

白身魚です

