



肌寒い日が増え、秋が駆け足で過ぎそうですね。これからは温かいものや冬野菜の美味しい季節、給食でも体の温まるメニューをいろいろ取り入れています。寒い日には体の温まる根菜類を食べ、睡眠を十分にとり、寒さに負けない体でこれから迎える寒い冬をのりきりましょう。



### 「ご飯を食べてきた」日本の食文化



日本では、昔からたんぼを耕して、イネを育ててきました。稲作は自然の力にその実りが大きく左右されますから、祖先の霊をたんぼの神さまとして信仰するようになったのは、しぜんの流れと言えます。たんぼ・イネにまつわる伝統行事やお祭りは、今も各地でたくさん伝えられています。イネから作られる「ごはん」は、日本の古くからの食文化なのですね。

### 朝食を食べてパワーアップ

朝食をしっかりすると、体が元気に働き、脳の働きも活発になります。体を内側から温め、体温を一定温度に高めるのは、食べ物だけです。特に、魚や卵などのタンパク質の多い食べ物にそういう作用があります。ご飯やパンは体を動かしたり、脳を働かせるエネルギー源になります。

#### 能力UP 脳へのエネルギー補給のために

脳が目覚め、頭がはっきりして、集中力ができます。

#### 体力UP 体温をあげるために

睡眠中に下がった体温をあげて身体を目覚めさせて持続力ができます。

#### 動力UP 体内リズムを円滑にするために

身体にリズムをつけ、胃や腸が刺激を受けて、排便を促します。



### 食物繊維



～おなかの中から元気になろう～

食物繊維は、野菜や海藻、芋、豆、穀物などの植物性食品に多く含まれています。食物繊維は、腸の中で水を吸って腸壁を刺激し腸の運動を促すとともに、ダイオキシンなどの有害物質も取り除いて、体の外に出す働きもします。食物繊維の多い食品をとり、生活リズムを整え、おなかの中から元気な体をつくりましょう。

