

～おうちでいただきますの日～

毎月19日は「食育の日」、第1日曜日は「ファミリーコミュニケーションの日」

おいしく！おかわり！いきいき！そだつ！ 9月号

夏の疲れを解消する方法

9月に入っても暑い日が続いています。夏の疲れが溜まり、朝すっきり起きられない、なんてことはありませんか。そんな時こそ、朝食をしっかり摂ることが大切です。

朝食は、寝ている間に低下した体温を上げ、内臓の動きを活発にし、一日元気に活動するためのエネルギーを補給するという、三食の食事の中でとても大切な役割があります。

おすすめの朝食は、温かいご飯やおにぎりとお卵入りの具たくさんみそ汁やスープの組み合わせです。

