

食育通信1月号

毎月19日は「食育の日」です。食育の日に食育の話題に触れることにより、より食育に親しみましょう。

今月号のテーマ

『朝ごはんでパワーアップ』です。

私たちの脳や体は眠っている間も動き続けています。朝起きた時にはエネルギーが不足している状態です。朝食を食べることで脳や体にエネルギーが補給され、体温が上昇します。これによって脳の働きを活発にし、スムーズに活動ができるようになります。また、胃や腸に食べ物が入ることによって腸の働きが高まり、排便しやすくなります。朝から元気に過ごすためにも朝食は大事なスイッチなのです。

あたまのスイッチ

脳に栄養が届いて、脳が活発になります。

黄の食べ物

ごはん、パン、めん類、
コーンフレーク など
(主な栄養素:炭水化物・脂質)



からだのスイッチ

体温を上げ、体を目覚めさせます。

赤の食べ物

焼き魚、ハム、ウインナー、納豆、
牛乳、目玉焼き、ゆで卵 など
(主な栄養素:たんぱく質・カルシウム)



おなかのスイッチ

胃や腸が活発に働き出し、排便を促します。

緑の食べ物

くだもの、サラダ、おひたし、
野菜いため、温野菜 など
(主な栄養素:ビタミン)



#チャレンジ!キッズ 朝ごはん

朝ごはんにおすすめのレシピ動画を、
久留米市公式 YouTube にアップしています。
子どもでも手軽に、家族で一緒に楽しく、
朝食づくりにチャレンジしてみたいですか？



食育通信は、[食育の日](#)に久留米市ホームページ、久留米市公式 LINE において発信します。
食育関連イベント情報は、[久留米公式ホームページ『食育通信・食育イベント』](#)のページをご覧ください。
来月2月号の特集は「食と農の理解を促進する取組み」です。お楽しみに。

