





食育通信11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。

今月のテーマは


「朝食を毎日食べよう！」

です

 朝食は一日のはじめの大事なスイッチです 

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で腸の働きが高まり、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。



 スイッチを入れるには、栄養のバランスも大切です

エネルギーとなるご飯やパンといった主食を中心に栄養のバランスにも気を配りましょう。朝ごはんを食べる習慣のないという人は、牛乳や果物などから始めてみましょう。



主食

主にエネルギーとなる食べ物



ご飯、パン、めん類

主菜

主に体をつくる食べ物



肉、魚、卵、大豆製品など

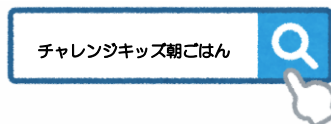
副菜

主に体の調子を整える食べ物



野菜、きのこ、海藻類

久留米市公式 YouTube チャンネル  で、朝ごはんレシピを公開しています！



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12月号の特集は「久留米産農産物を食べよう！」です。お楽しみに。