

食育通信3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。

「早寝・早起き・朝ごはん」で良いことがたくさん！！

毎日元気に過ごすためには、「早寝・早起き・朝ごはん」で生活のリズムを整えましょう

《早寝》

体をつくる成長ホルモンが寝ている間にです。規則正しい生活を送るためにも、早めに寝て睡眠時間をしっかりととりましょう。

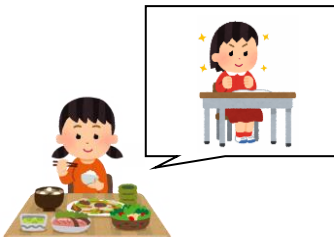


《早起き》

早起きをして朝の光を浴びると、1日のリズムが整いやすくなります



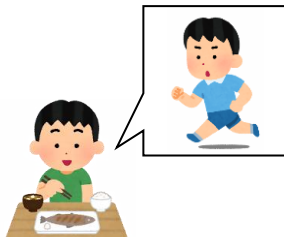
《朝ごはんの働き》



1. 頭のスイッチを入れる

脳は夜寝ている間もエネルギーを使っていて、朝起きた時はエネルギー不足になっています。

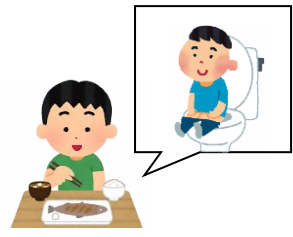
朝ごはんではエネルギーが補給され脳が活発に動き出します。



2. 体のスイッチを入れる

朝ごはんを食べることで血の流れが良くなり、体温が上がるため、体が目覚めます。

体を動かす準備ができ、朝から元気に活動することができます。



3. おなかのスイッチを入れる

朝ごはんを食べると、空っぽだった胃に食べ物が送られ、腸が刺激され、排便が促されます。

朝からスッキリした気持ちになります。

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4月号の特集は「みんなで取り組む食品ロス削減」です。お楽しみに。



久留米市食育推進会議事務局（食育通信担当：久留米市農政部農業の魅力促進課）

TEL：0942-30-9165 FAX：0942-30-9717 E-mail：noumi@city.kurume.lg.jp