



元気モリモリだよ!



早寝・早起き・朝ごはん



= 朝ごはんのすすめ =

朝ごはんは **1日の元気の源**です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。朝ごはんを抜くと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、イライラしたりするなどの影響があります。毎日朝ごはんを欠かさず食べましょう。

朝食で3つの スイッチオン

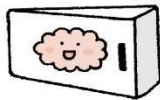


体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給するので、**元気に活動するための力**になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、ブドウ糖に分解され、**脳のエネルギー源**になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いて**うんちがしたくなる**ような仕組みになっています。

ごはん食

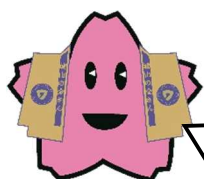
吸収に時間がかかるため、はらもちが良いごはん食。みそ汁やのりをいっしょに食べると、不足しがちなミネラルの摂取可能に。

パン食

消化が早いパン食は、即効性のあるエネルギー源。サラダといっしょに食べるとビタミンもとれます。海藻サラダにすると、ミネラルも豊富にとれますよ。



涌谷町内食育活動紹介



涌谷町内で食に対して元気な活動をされている方々を紹介していきます！

第1回は、「AuBless」の食育活動について代表理事 丹治奈緒子さんが紹介します！



涌谷町の「食」の魅力発信をメインとした、商品の流通販売やイベント企画などの事業を行っている「地域商社」として令和元年11月に設立した会社です。

平成28年の11月に、東京から涌谷町へ移住し、3年間「地域おこし協力隊」として、涌谷町の「食」をテーマに活動しており、卒業後はその活動を事業として行っていくため、地域に根付いていく会社として「一般社団法人 AuBless(アウブレス)」を立ち上げました。



現在は主に、涌谷町でブランディングしている「金のいぶき玄米」の取り扱い者として、県内外の飲食店やホテルなどに流通販売をしています。また、涌谷町の黄金食材プロジェクトとして、金色野菜の生産サポート、涌谷の食文化や新たな特産品のブランディングなど、町内生産者と寄り添い、涌谷町の食から生まれる「現代の金」を掘り起こしています。

連携事業として「わくやキッチン」という屋号で、涌谷町の黄金食材を活かしたケータリング事業も行っており「地元の美味しさを知り、味わう」を提供しています。



今回は、食育ボランティア 浅野智恵子さんの活動を紹介します。お楽しみに！

食育だよりカラー版など、涌谷町のホームページには食育の情報が載っています！！

涌谷町ホームページ URL (<http://www.town.wakuya.miyagi.jp/kenko/kenko/index.html>)

二次元コード



「早寝・早起き・朝ごはん」「毎月19日は食育の日」
家族そろって食事をしましょう

