

# 6月は「食育月間」、 毎月19日は「食育の日」です!

## 朝ごはんを食べましょう!

脳のエネルギー源であるブドウ糖は、寝ている間も使われるので、朝には不足状態になっています。

朝ごはんを食べて、ブドウ糖を補給し、脳とからだを目覚めさせましょう!

朝ごはんを食べることで、体温が上がり代謝も上がります。

また、便が出やすくなったり、集中力が高まります!



## 朝、時間がなくても、主食・主菜・副菜のそろった食事を心がけましょう!

○主食(ごはん・パンなど) ○主菜(卵・魚・肉・とうふなど)

○副菜(やさい・きのこ・海藻など)

その他、果物や乳製品(牛乳・ヨーグルト・チーズ)も取り入れましょう!

夕食の支度をするとともに、次の日の朝食の下準備をしておくのがおすすめです。



暑さに負けず、元気に過ごしましょう!

## 夏バテ予防!



町では食生活改善推進協議会と連携して生活習慣病予防のための料理教室「元気アップ栄養教室」を年6回開催しています。第2回目は「夏バテ予防」をテーマに手軽に作れるおかずを紹介します。ぜひご参加ください。

### 元気アップ栄養教室 第2回「夏バテを予防する食生活について」

日時：7月4日(金) 午前10時～正午

場所：上三川いきいきプラザ

内容：◎夏バテ予防についてのミニ講話

◎調理実習(2～3品のおかずを調理し、持ち帰り)

参加費：500円

対象者：上三川町民で18歳以上の方

申込み：6月27日(金)までに成人健康係へご連絡ください。



### 【託児室の利用が5名まで可能です】

託児の対象は生後2ヶ月～未就学児です。利用を希望する方は申込み時に伝えてください。託児の受付は6月27日(金)の午後4時で締め切ります。

