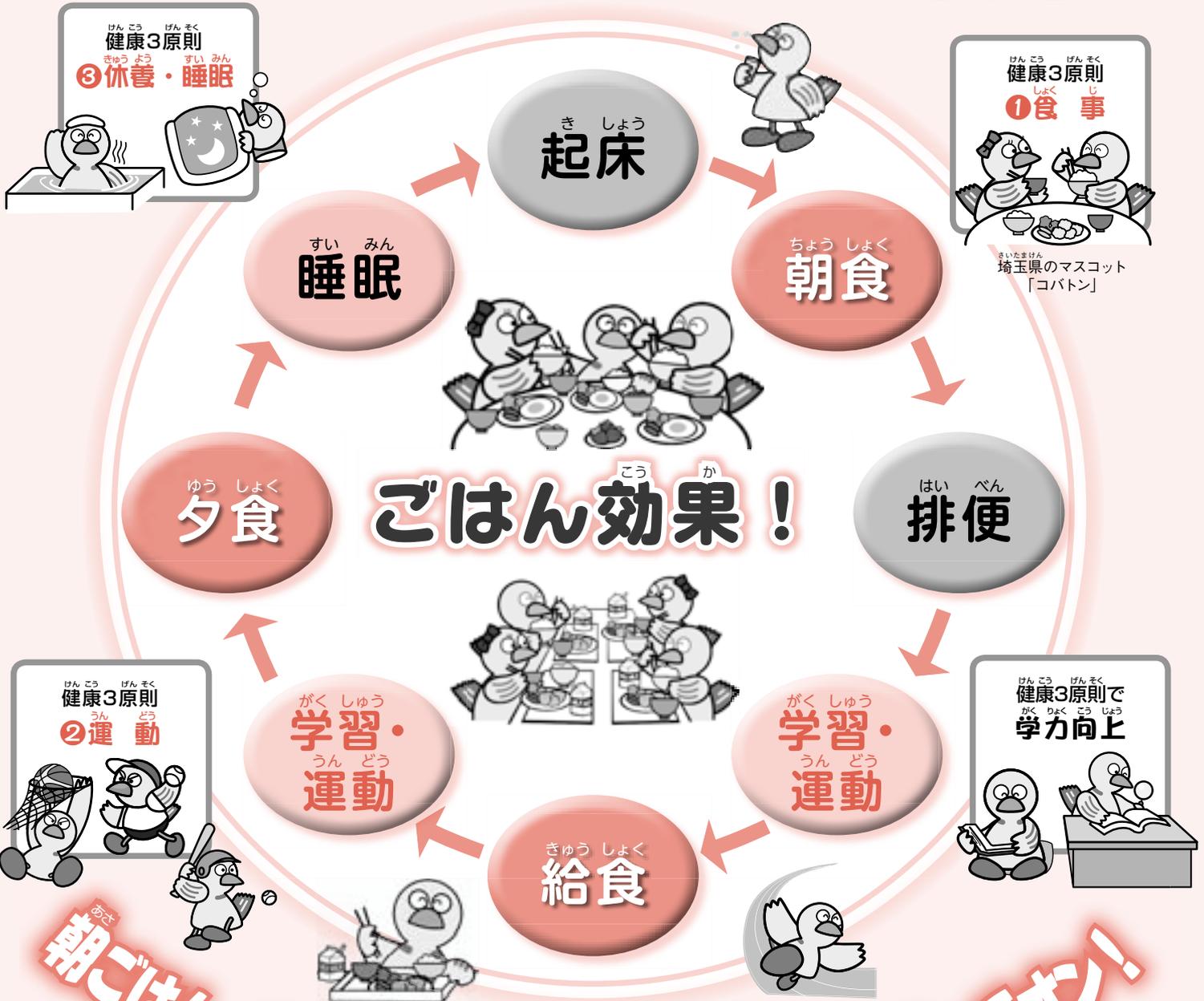




こども たいりよくこうじょう
子供の体力向上には、
けんこうさんげんそく
健康三原則!



あさ
朝ごはん
きちんとかんぐ
きちんと食べて
こころからだ
心と体に
えいよう
スウィッチオン!

へいせい
平成25年度
ねんど
朝食きちっと
た
食べて
がくりよく
学力・体力アップ!



のう
脳にも
えいよう
栄養を



がく りょく たい りょく こう じょう こう か

学力・体力向上の効果！



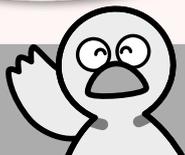
バランスのとれた朝食を！

いちじゅうさん さい
一汁三菜を！

き みなもと
やる気の源

かい しょう
イライラ解消

しゅうちゅうりょく
集中力アップ



脳の働きにはブドウ糖

ブドウ糖を上手に働かせる栄養素が必要！

☆その栄養素とは？ 「リシン」という物質(アミノ酸)

豆類に多く含まれます！豆腐、納豆、みそ汁etc



朝食がもたらす効果とは？

①体温の上昇効果！

②脳にエネルギーを補給！

ブドウ糖は約12時間しか蓄えられない



JA 埼玉県中央

食について学びましょう



よい食の
シンボルマーク

えみ
笑味ちゃん

日本の伝統的な食文化の理解

●ごはんを中心とした食事は、
いろいろな献立や調理方法
の工夫ができます。

●各地域の郷土食、伝統料理
などを通して、日本の文化
を学ぶことができます。



さいたまけんさんまい
埼玉県産米
「彩のかがやき」



地場産農産物の活用

●新鮮で質のよい地元農産物を
使用した料理は、生産者への
感謝の心を育てます。

●旬の食材から、自然の恵みや
四季の変化を知ることができ
ます。

●毎年11月は埼玉県地産地消
月間です。



く
暮らしのとなりが
産地です。