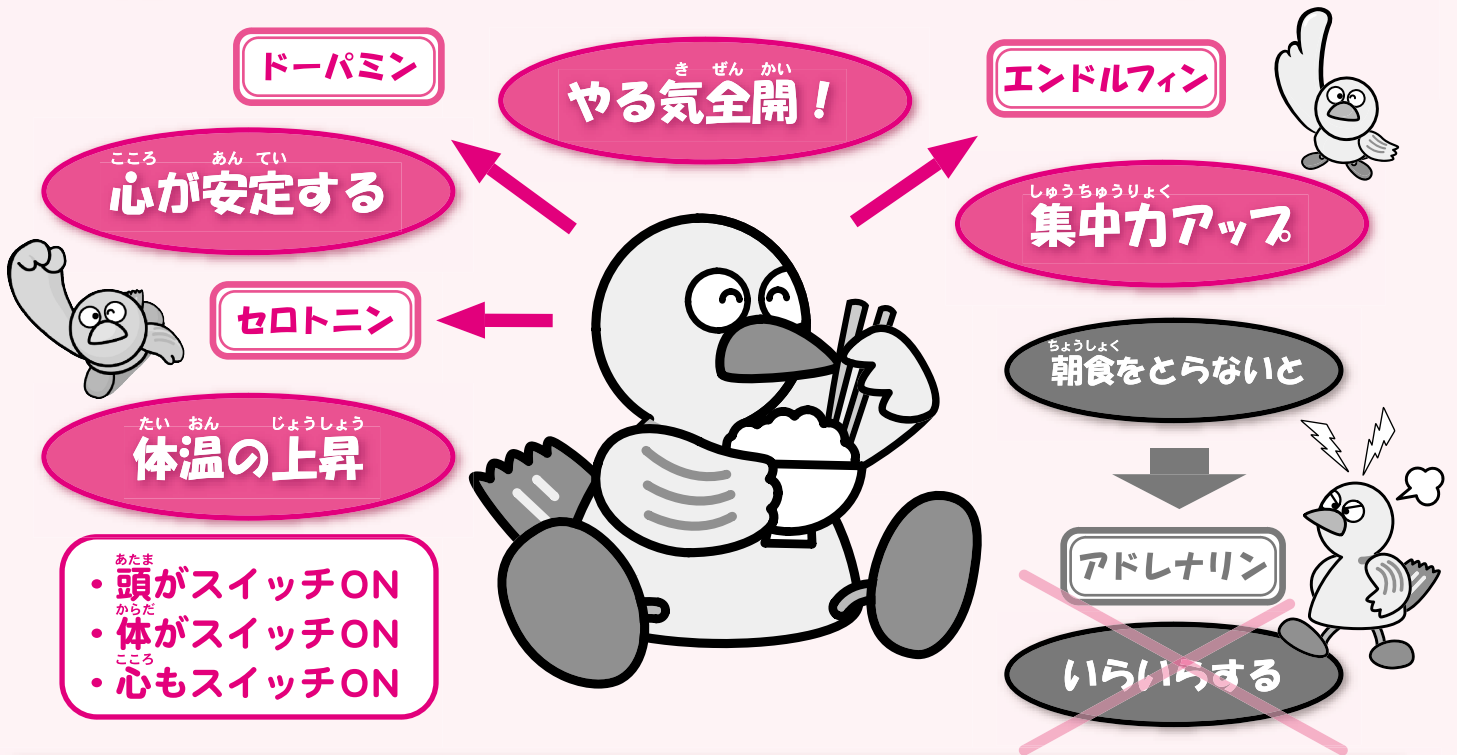


朝ごはんがもたらす効果！



【朝食の科学的効果】

- 脳のエネルギー源は、ブドウ糖である。(1時間に5g使用)
- 脳内の伝達物質は、アミノ酸である。(トリプトファン：大豆・青魚などを材料として作られる。)
- 朝食を食べると胃腸が動きだし、排便を促す。

● 食について学びましょう ●

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」



埼玉県産

地場産農産物の活用

じえいえいさいたまけんちゅうおうかい
J A 埼玉県中央会

- 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6月・11月第3週を地場産物活用強化週間です。

く暮らしのとなりが
さんち
産地です。

よ しょく
良い食の
シンボル
マーク
えみ
笑味ちゃん

