

～おうちでいただきますの日～

毎月19日は「食育の日」、第1日曜日は「ファミリーコミュニケーションの日」

おいしく！おかわり！いきいき！そだつ！ 4月号

朝ごはんを食べて元気な1日！

「目覚ましごはん」という言葉を聞いたことはありますか？

朝ごはんを食べると、頭や体、そして腸にも目覚めのスイッチが入るのです。温かいみそ汁の香りや目玉焼き、サラダの色は、「おいしそう」と五感を働かせて脳を刺激します。パンやごはんは集中力や記憶力を高め、おかずとなる卵、肉、魚、大豆製品は、体温と活力を高めて快便を促します。

また、朝ごはんを食べることで体内時計がリセットされ、生活リズムが整います。

朝ごはんを食べて元気な1日を過ごしましょう。

