



# 三輝心れんず

H29年4月 No.153  
NPO法人 食育ママ  
発行者 加藤 弥栄子

あなたの心、身体は健康ですか。健康であることは人生の輝きになる、そう思いませんか。

## 新年度です！一日のスタートは朝食から！

朝食の主な役割は昼食までの活動を支える「エネルギー源」の供給です。活動を支える脳には、朝食の糖分によるエネルギー供給は欠かせません。また、睡眠中に下がった体温を高め、脳や体を刺激してくれます。バランスのよい朝食をとって「頭スッキリ！体元気！」で一日をスタートしましょう。

子どもの成長に朝ごはんがとても重要なことを川島隆太先生（東北大学教授）が提言していますので、以下抜粋いたします。



## ♣一番子どもたちに言いたいこと

朝ごはんをがっちり食べること。これが一番のメッセージ。

夢をかなえるためには朝ごはんをきちんと食べることが大事だと言う事がわかってきた。

お父さんお母さんが起きてなかったら自分で作ってもよい。

朝ごはんのおかずの品目数と子供の脳の発達が比例。

昨日の残りでもなんでも良いので、品目を増やしてバランスよくたくさんの栄養素を取る事が大事。

一番良いのは昔の日本食。

豆類は特に脳に良い。納豆なども。

具がたくさん入った味噌汁なども良い。

朝ごはんを食べないと、

考える力も、体のちからも、いろんな夢をかなえる力が低く抑えられてしまう。

午前中80%程度の力しか出せない。

毎日毎日80%の力で何年もすごしたらものすごい差が出てくる。

社員をリストラするときは、朝ごはんを食べてない人から選んで行くべきという話もあるほど。

午前中を80%の力で仕事されればそれだけ損失が大きい。

脳は学力はもちろん、心も司っている。

朝ごはんを食べることは、心豊かな成長にも繋がる。

## ♣29年度キッズキッチン予定♣

キッズキッチンは、料理を通して子どもの五感を発達させ、子ども自らが新しい可能性を発見していく料理教室です。子どもたちが大人の手を借りずに、自分の力でやりとげることが大切に行っています。

- 基本編予定 6月18日、7月（米沢教室） 8月（山形教室）
- ステップアップ編予定 9月、11月（山形教室） 10月（米沢教室）
- 川西町キッズキッチン予定 12月3日

詳細が決まりましたら、HP（米沢ネット食ママ）、広報等でお知らせいたします。皆様のご応募をお待ちしております。



## ♥食育ママも参加しています！黄色いレシートキャンペーン♥

このキャンペーンは、お買い物の際の黄色いレシートを店内備え付けのBOXに投函していただくことで、レシート合計の1%分の品物をイオンが登録団体に寄贈する取り組みです。毎月11日に開催されています。食育ママは子ども達を対象にした「キッズキッチン教室」に必要な器具類等に活用しています。今年度も引き続き黄色いレシートキャンペーンに参加しますので、毎月11日の「イオン・デー」にお買い物された際には、どうぞ食育ママへの投函（米沢店）をよろしくお願いいたします。<m(\_)\_m>

## ❖❖賛助会員募集！食育ママを応援してください！❖❖

食育ママは、子どものたくましく生きる力を育てることを目的に、子ども自身が様々な食の体験をする「キッズキッチン教室」を実践しております。皆様のご理解とご賛同をいただきながら、今後一層頑張っていきたいと思っておりますので、ご支援の程よろしくお願い申し上げます。

個人年会費一口3000円（一口以上） 団体会員一口5000円（一口以上）

連絡先 特定非営利活動法人食育ママ 加藤まで

TEL/FAX 0238(22)3616

Mail/yaeko.shokumama06@sepia.plala.or.jp

URL/http://yonezawanet.jp/shokumama

