

目次

CONTENTS

- チームちくしの
- 03 二日市剣友会
- 移動市長室
- 04 筑紫野市点字教室
- 平成30年7月豪雨
- 06 被災者支援に関する各種制度
- 07 ふるさと館ちくしの情報、消費生活センターだより
- 08 ちくしのクリップ
- 10 生涯学習情報「もやい」
- 12 市役所からのお知らせ
- 16 お知らせコーナー



今号の表紙

土用の丑の日の翌日、7月21日(土)に、湯町公民館前でウナギやヤマメなどのつかみ取りが行われました。

湯町区が子どもの体験学習として行っている恒例行事。魚を触ったことがなく最初は怖がっていた子ども、すぐに慣れて笑顔でつかみ取りを楽しんでいました。

 頭	ごはん、パン、麺など
 体	肉、魚、豆腐など
 お腹	野菜、きのこ、果物など

3つのスイッチを入れるためには食べる内容も大切です。左の表にある3つのグループの食材が揃った食事がおすすめですよ。

- ▽あたまのスイッチ
脳を働かせるために必要なブドウ糖を補給し、朝から脳を元気に動かします。
- ▽からだのスイッチ
寝ている間に下がった体温を上げて、体全体を目覚めさせます。
- ▽おなかのスイッチ
胃腸を刺激し、便通を良くします。

夏本番です。一日を元気に過ごすためには、毎日朝ごはんを食べることが大切です。朝ごはんの役割は次の3つのスイッチを入れることです。

食育コラム
「いただきますす！」

