

食欲の秋

地元産の食べ物に注目してみよう

フード・マイレージって？

フード・マイレージとは、直訳すると「食料の輸送距離」。
食料の生産地から食卓に並ぶまでの輸送にかかった
「重さ × 距離」で表される指標のことです。

<計算方法>

食料輸送量 (t) × 輸送距離 (km) = フードマイレージ (t・km)

なるほど!

フードマイレージの数字が大きくなるほど、
CO2 の排出量が多く、
環境に負荷がかかるといわれています。

できるだけ地元産の食べ物を選ぶことが、身近にできる SDGs なのです。
新鮮でおいしい地元産の食べ物が CO2 を減らすことにもつながります。
この秋、ぜひ食べ物を選ぶときにフードマイレージを意識してみてください!

朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べるといい
3つのこと

- 1 脳と身体がすっきり目覚めます
- 2 生活のリズムが整います
- 3 太りにくい体になります

朝ごはんを食べない人は
どうして？

- 1 食べる時間がない
- 2 食欲がない
- 3 太りたくない

朝ごはんを
しっかり食べるためには

- 1 早寝早起きをしましょう
- 2 日中は活動して
お腹を空かせましょう
- 3 寝る2~3時間前には
夕食を食べ終えましょう

朝ごはん
タンパク質を摂りましょう

睡眠中に下がった体温を上げ、
筋肉づくりを助けてくれる
タンパク質。特に体育のある日
や体を動かす予定のある日は
朝からしっかりタンパク質を
摂りましょう。

ガウディア Information

ガウディア秋冬のキャンペーン!

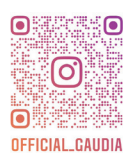
1月31日(火)までの期間、秋冬の体験学習を実施します。ぜひご家族やお友達をご紹介ください。紹介して下さった方に、ガウディアオリジナルキャラクターの缶バッジを差し上げます。また、この期間に入会された方には、「定規 de パズル」をプレゼント!



※定規は数に限りがございます。お早めにお申し込みください。※キャンペーンは一部教室では実施していない場合がございます。

ガウディア公式 Instagram

ガウディア公式Instagramは、家族みんなで楽しめるInstagramを目指して投稿しています。ぜひ一度覗いてみてください!!



@official_gaudia

学習教室ガウディア

LINE 公式アカウントできました

LINE では、講演会のご案内や、キャンペーンのご紹介など配信予定です!ぜひ、二次元コードからお友達追加をお願いいたします。LINE のIDは「@719jxmb5」です。

