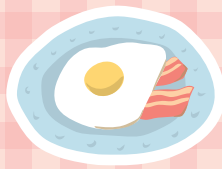


毎年10月は



朝ごはんを食べよう



強化月間です!

いくつあてはまる? 朝ごはんチェックシート

- ☐ 毎日大体決まった時間に朝ごはんを食べている*
- ☐ エネルギー源となる「主食」を毎回食べている
- ☐ 体をつくるたんぱく質を多く含む「主菜」を毎回食べている
- ☐ 体の調子を整える野菜、豆類、海藻等を含む「副菜」を毎回食べている

※勤務形態等で、朝に食事がとれない場合でも、生活リズムを整えるために、なるべく決まった時間に食事を摂ることが重要です。

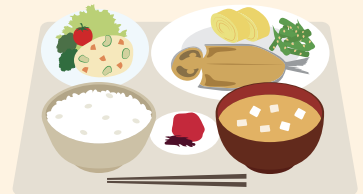
体のために、栄養バランスよく
食べることが理想ですが、
まずは一口から、食べられるものを
摂るという意識が大切です。



「朝ごはんを食べよう強化月間」とは?

食生活は、生命を維持し、健康で幸福な生活を送るために欠くことのできない営みです。
特に、朝食を食べることは、活動や成長に必要な栄養やエネルギーの摂取とともに、基本的な生活習慣を身につける観点からも非常に重要です。

そこで、本市では、平成19年度から毎年10月を
「朝ごはんを食べよう強化月間」とし、様々な取組を推進しています。



朝食の役割

- 脳や体を目覚めさせ、生活リズムを整える
- 活動や成長に必要なエネルギーや栄養素を補給する
- 胃や腸を刺激し、排便を促す
- 体温を上げ、基礎代謝量を増やし、脂肪を燃焼しやすい体にする
- コミュニケーションの場となる

主食 **主菜** **副菜**
のバランスも大切!

