

6月は食育月間

～毎月19日は食育の日～

いきいきとした1日を過ごすために、朝食を食べましょう！

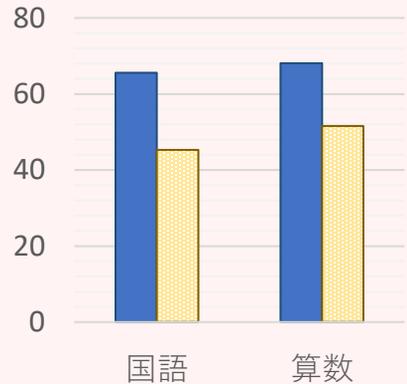
人間の体にある体内時計をリセットするために、朝食は重要な働きをしています。
朝、起きてからしっかりごはんを食べて、元気よく1日をスタートさせましょう。

朝食を食べるメリット

脳のエネルギー源である「ブドウ糖」は寝ている間にも消費されます。ブドウ糖を多く含む「**主食**」（ごはん・パン・麺等）を食べることで、**集中力アップ**につながります。

文部科学省「全国学力・学習状況調査」（令和元年度）の結果では、**朝食を毎日食べる児童生徒の方が、成績がよい傾向がみられます。**

学力調査の平均正答率(%)



■ 朝食を毎日食べる
■ 朝食を全く食べない

★まずは朝食を毎日食べる習慣をつけましょう★

必ずしも毎朝手作りする必要はありません。まずは、「毎日食べる」これだけを意識して、朝食を食べる習慣をつけていきましょう。

前日の夕食を多めに作って保存しておいたり、コンビニやスーパーを活用したりしながら、頑張りすぎず、自分に合った朝食スタイルを見つけてみませんか。

大津市保健所 衛生課 食の安全推進係

〒520-0047 滋賀県大津市浜大津4-1-1 明日都浜大津1F

TEL:077-511-9203 FAX:077-522-7373 MAIL:otsu1441@city.otsu.lg.jp

HP、Twitter：「大津市保健所衛生課」で検索！



おぜんちゃん
大津市食育推進キャラクター