

# 6月は食育月間



## 毎月19日は食育の日

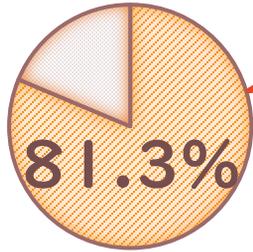
12 食育を推進しよう



### 食育とは・・・？



生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの。様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てるもの。

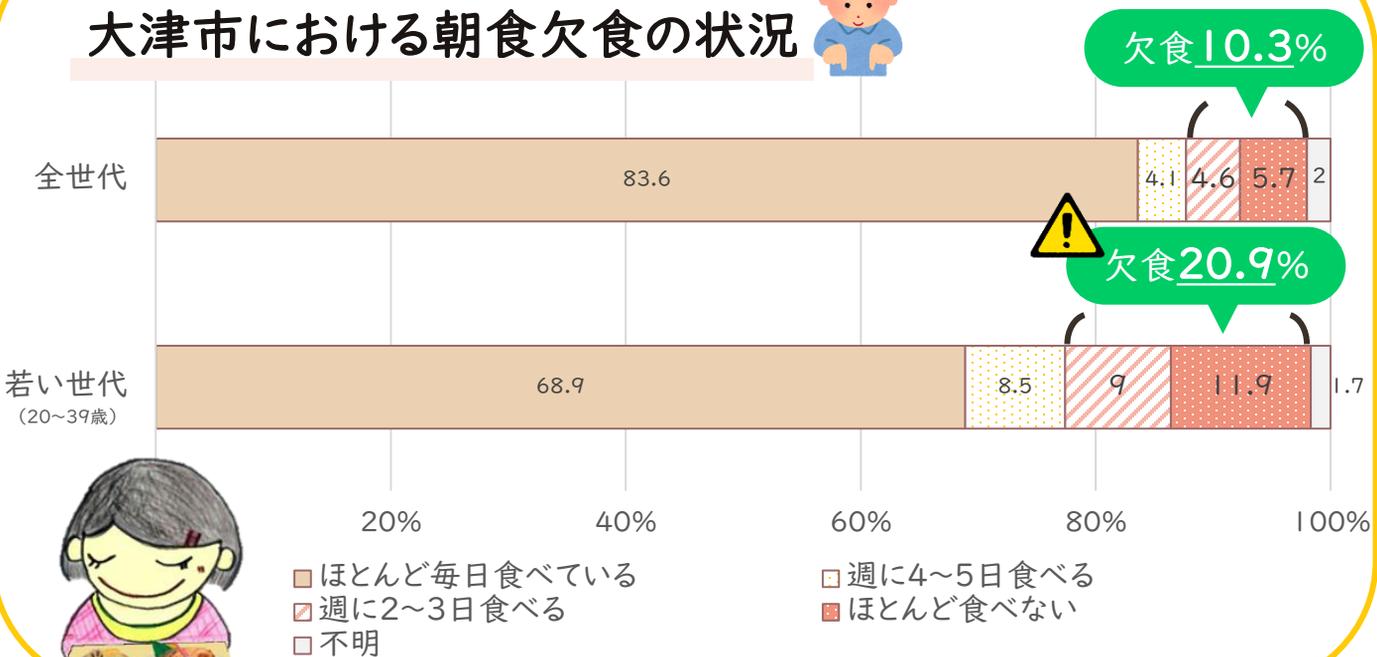


### 食育に関心を持っている



大津市では、8割の方が食育に関心を持っている一方で、特に若い世代において、朝食欠食率が全世代と比較して高く、食生活の改善に取り組む必要があります。

### 大津市における朝食欠食の状況



令和3年度 大津市食育に関するアンケート調査より

なぜ朝食は大事なの？

裏面へ



## 栄養素の摂取

朝食を毎日食べる人は、そうでない人と比較して、様々な栄養素等の摂取量が多いという結果が報告されています。※

1日に必要な栄養素を、昼食と夕食のみで摂取するのは難しいものです。朝食を食べて健康的な食生活を目指していきましょう。

※参考：農林水産省ホームページ  
「朝食を毎日食べるとどんないいことがあるの?」より

なぜ朝食は大事ななの?



大津市食育推進キャラクター

“おぜんちゃん”

## 脳のエネルギー源に

私たちの脳がエネルギー源としている“ブドウ糖”は寝ている間にも消費されます。

朝食をしっかり食べて頭をスッキリさせ、気持ちよく1日のスタートを切りましょう。

## バランスのよい食事って?

主食・主菜・副菜をそろえた食事だよ!

【主食】 ごはん、パン、麺など



【主菜】 魚、肉、卵、大豆製品など



【副菜】 野菜、いも、きのこ、海藻など



必ずしも一品ずつ作る必要はなく、丼物や具沢山スープなど、一皿でそろえてもOK!

【牛乳・乳製品】【果物】 1日1回プラスしよう



【汁物】



## 朝食準備のコツ



お手軽度

★★★★ すぐに食べられるものを購入しておく。🍱🍷

★★★★ 缶詰等、下準備不要で食べられる食材を活用する。

★★★ 冷凍野菜やカット野菜を活用して作る。

★★★ 前日の夕食を調理するときに、朝食の分も準備しておく。

難しく考えず、まずは「朝食を食べること」から! 慣れてきたら、徐々にバランスのよい食事を意識してみましょう。

☆衛生課Xでも情報発信しています☆

ぜひフォローをお願いします! ([https://twitter.com/otsu\\_eisei](https://twitter.com/otsu_eisei))

大津市保健所衛生課