



6月は食育月間

毎月19日は食育の日



農林水産省「食育ピクトグラム」

食育とは？

「食育」とは、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。子どもはもちろん、大人になってからも『食育』は重要です。

【出典】政府広報オンライン「食べる力」＝「生きる力」を育む「食育」。実践の環(わ)を広げよう <https://www.gov-online.go.jp/article/201605/entry-8642.html>



朝ごはんを食べていますか？

皆さんは、朝ごはんを毎日食べていますか？朝は時間がないからと、朝ごはんを抜いていませんか？朝ごはんを食べないと、午前中、からだは動いても頭はボンヤリ、ということになりがちです。毎日朝ごはんを食べて、頭とからだの元気スイッチを入れましょう。



朝ごはんを食べると？

★ 体温上昇！

朝ごはんを食べると体温が上がり、からだは1日の活動の準備を整えます。

★ 集中力アップ！

ごはんなどの主食には脳のエネルギー源になるブドウ糖が多く含まれているので、朝からの勉強や仕事に集中できます。

★ 生活リズムが整う！

朝日を浴び、朝ごはんを食べると、体内時計がリセットされ1日の生活リズムが整います。前日の夕食や、夜食を食べ過ぎると朝に食欲がわかなくなるので注意しましょう。

★ 便秘予防！

腸の動きが促進され、便秘の予防につながります。



大津市食育推進キャラクター
“おぜんちゃん”

まずは毎日朝ごはんを食べることから始めましょう

まずは、「毎日食べる」これだけを意識してみましよう。必ずしも毎朝手作りする必要はありません。

朝に何も食べていない人は



乳製品、果物、野菜ジュースなど食べやすいものから口に入れましよう。

時間がないという人は



前日の料理をとり分けておいたり、おにぎり、パン、チーズ、ヨーグルト、納豆など簡単にとれるものを用意してみましよう。

※前日の料理を保存する場合は、清潔な容器に入れ冷蔵庫で保管し、食べる前にしっかり再加熱を行いましよう。

『朝ごはんを食べること』に慣れてきたら、主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い朝ごはんを意識してみましよう！

主食

ごはん、パン、麺類など

エネルギー
のもとになります



主菜

肉、魚、卵、大豆製品など

体をつくる
もとになります



副菜

野菜、きのこ、海藻など

体の調子
をととのえます



果物、乳製品をプラスして足りない栄養素を補いましよう！



主食、主菜、副菜をそろえるのが理想的ですが、これだけの品数を朝からそろえるのは大変です。

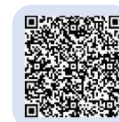
例えば、具だくさんの味噌汁やスープは、野菜だけでなく、卵や豆腐などを取り入れることで、主菜と副菜を一度に摂ることができるので朝ごはんにおすすめです。(カット野菜や冷凍野菜を使用すれば時間も手間も省くことができます。)

大津市保健所衛生課からのお知らせ

大津市保健所衛生課ホームページやX(旧Twitter)では、食育についての情報や食の安全安心情報などを掲載していますので、ぜひご覧ください。



食育



食の安全安心情報



衛生課X(旧Twitter)