



朝ごはんを食べる習慣を身につけるために大切なことは？

早寝・早起き

朝起きて、すぐに朝ごはんを食べるのはお子さんにとっては難しいことです。早寝・早起きすることで余裕をもって食事時間をとることができます。

生活リズムを整える

毎日、決まった時間に食事をするので、その時間になるとお腹がすくリズムができます。「体を動かして遊ぶ」「しっかり食事をする」「夜はぐっすり眠る」という空腹のリズムを作りましょう。



大人にとっても、朝食は大切です。

佐賀県は糖尿病の割合が全国ワースト2位です。これは、朝食を欠食をする県民が、男性16.4%、女性15.3%ととても多いことも一因ではないかと考えられています。朝食をとらず空腹時間が長時間になると、昼食後や夕食後の血糖値の急な上昇（食後高血糖）につながるだけでなく、その日のインスリン反応が悪くなると言われています。生活習慣病予防のためにも、朝食をとる習慣を身につけましょう。

参考：第3次佐賀県健康プラン、佐賀県食育・食品ロス削減推進計画



バランス朝食のコツ！

①簡単なものから・・・

主食とあわせて、そのまま食べることができる納豆、ヨーグルト、チーズ、果物などを準備しておけば、手間もかかりません。

②ちよい足して栄養アップ！

夕食を朝食用に取り分けておくと便利です。常備菜やみそ玉を作っておくこともおすすめです。

③定番のバランスレシピを決めておく！

ごはんのみそ汁とおかずなど、バランスの取れた定番レシピを決めておくと、メニューを考える手間が省けます！



朝ごはんレシピ集

市内小中学校の児童・生徒が考えたかんたん朝ごはんレシピを紹介しています。アイデアいっぱいのレシピばかりです！



6月は食育月間です

「食育」とは、ひとことで言えば、「食を通し、人間として生きる力を育む」ことです。

食育は子どものためだけに行うものだと思いませんか？

食べることは生きるための基本的な営みです。つまり、食育も赤ちゃんから高齢者まで、すべての人に必要なことです。食育は特別なイベントに参加することではありません。毎日の食事で健康や心の安定が保たれ、マナーや文化が継承されていく、これが食育です。

毎年6月は食育月間です。毎日の食事をあらためてふり返ってみませんか？



一緒に食べると楽しいね！

話がはずんでおいしいね！

毎月19日は『嬉野市家族だんらん食事の日』です。

家族とつよに楽しく食事を作り

食卓を囲んでテレビをつけずにいろいろな話をしてみましょう。

朝ごはんは食べていますか？

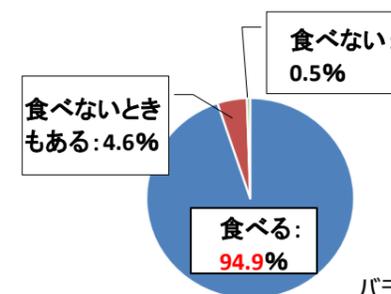
どのようなものを食べていますか？

朝ごはんには、①体のリズムを整える ②体温が上昇し活動しやすくなる ③脳にエネルギーを補給する など、たくさんのいいことがあります。

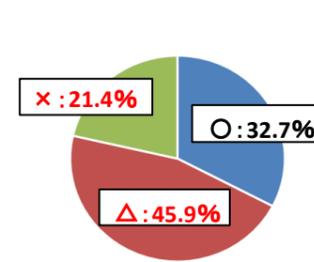
令和5年度の3歳児健診対象者196名に、朝ごはんについての聞き取りを行いました。その結果、朝ごはんを毎日食べている人は94.9%でした。その中で、主食+たんぱく質（卵・肉・魚・大豆・乳製品など）+野菜のそろったバランスの良い食事をしている人は、32.7%と少ない結果でした。

また、朝食にみそ汁をほぼ毎日食べる家庭は、30.6%でした。みそ汁は、野菜や海藻類、大豆製品など様々な食品がとりやすく、みそ汁を食べている家庭は食事のバランスがよかったです。

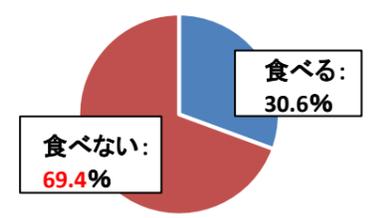
■朝ごはんは毎日食べていますか？



■朝食のバランスについて



■朝食でみそ汁を食べますか？



バランス：主食+たんぱく質（卵・肉・魚・大豆・乳製品など）+野菜=○、上記2種類のみ=△、それ以外=×

子どもの食育の取り組みを紹介します

★子どもが作る弁当の日

市内小・中学校では、親子のふれあいをテーマにした「ふれあい弁当の日」が年2回実施されています。嬉野市ではこの取り組みをステップアップした「子どもが作る弁当の日」を推進しています。

・塩田中の様子(1月26日)

・嬉野小の様子(2月9日)



★おやこの食育教室

食生活改善推進協議会主催で、年に1回開催しています。昨年度は2月に実施し、11名が参加されました。今年度も、7月28日(日)に開催します。ぜひご参加ください！



詳細はこちら



問い合わせ：嬉野市役所 健康づくり課