

思春期版

しょくいく

泉大津

食育ひろば



平成 29 年

6 月

No.9

毎月 19 日は食育の日。食育っていうと何だか難しそうだけど、ようは自分の身体と心のために、しっかりごはんを食べること！

毎日 3 食、しっかり食べていますか？



1 日の始まりは朝ごはんから！

～朝ごはんの 3 つの効果～

1. 脳のスイッチ（集中力や記憶力が高まる）・主食（ごはん、パンなど）
2. からだのスイッチ（体温が上昇し、代謝が高まる）・主菜（魚、肉、卵など）
3. おなかのスイッチ（調子を整え、便秘解消）・副菜（野菜、果物など）

調査結果☆

平成 26 年度に実施した食のアンケート調査では、中学生の約 2 割が朝ごはんを欠食しているとの結果がでました。

えっ！約 2 割も食べてないの！



朝ごはんスイッチ入れていますか？



1 日の始まりである朝ごはんは、みんなにとってとても大切な食事です。朝ごはんをバランスよく食べることによって、脳や身体のスイッチが入り、1 日を活発に過ごすことができます。

中学生生活を健康な身体で、楽しく過ごすため、まずは朝ごはんを食べることから始めませんか。

* 次の「食育ひろば」は、9 月です。お楽しみに。

* 「食育ひろば」は、はごろもこくさいだいがく羽衣国際大学学生と一緒に作成しています。

発行元：泉大津市食育推進委員会

問合せ：泉大津市立保健センター ☎33-8181