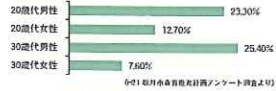


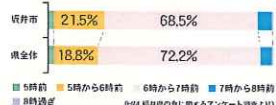
【朝ごはんを食べますか】



【朝ごはんを食べない年代別割合】



【朝起きる時間】



【夜寝る時間】



坂井市の小中学生は夜更かしの傾向です。「朝起きられず、ごはんを食べられない」の原因かもしれません。早く寝ることより、早く起きること。「早起きして朝ごはん」から始めましょう。

朝ごはん、ちゃんと食べていますか
朝ごはんは、いいことづくめでです。
朝ごはんを食べると体温が上がり、体が目覚めます。体へエネルギーを補給することで頭がすっきりして集中力もアップ。体のリズムが整うと、排便のリズムも整いお腹もスッキリします。
逆に朝ごはんを食べないと、代謝が悪くなり、脂肪を溜め込みやすく「太りやすい体質」になってしまいます。
「早起き、朝ごはん」を心掛けましょう。

朝ごはん 3つのスイッチ



おなかにスイッチ
野菜や果物などの繊維質が、体の調子を整えて腸の働きを良くしてくれます。

からだにスイッチ
肉や魚、卵などを食べると、体温が上がり動きやすくなります。

あたみにスイッチ
ご飯やパンなどのデンプン質が、ブドウ糖というエネルギーになって脳を活性化します。

元気のみなもと・朝ごはんの魅力と威力を学校でも

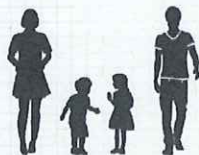
「みんな、朝ごはんを食べたあと、気分や体調はどうでしたか。」

磯部小学校の子どもたちは、朝ごはんを食べることの大切さを学んでいます。どんなものを食べるか、どんな効果があるかを知ったり、朝ごはんを食べたときの気持ちを発表したり。「先生、今日は〇〇食べたよ」と積極的に話す子もいるなど、子ども一人一人に朝ごはんを食べようという意識が育っています。

子どもだけでなく保護者の皆さんにも、朝ごはんやバランスのとれた食事の大切さを伝えていきます。

朝ごはんを食べると元気が出て、大きな声が出るよ。

朝ごはんは、子どもの好きなもの・食べやすいものばかり出していただけ、バランスを考えなきゃ。



時間に余裕をもって、朝ごはんを食べれるように早寝早起きを心掛けないとな。

頭の働きが良くなる。立派なうちがでる。

ガーン

あくびてるし。

なんか落ち着かんし。

動きたくねえし。

やる気ねえし。

もう帰ってえし。

ぜんぜん集中できんし。

ええっ？
モチなくなるの？

こんにちは。いつきです。きょうも、朝ごはんはしっかり食べてきたよ。だから、学校でも元気もりもりだよ！あれっ？だいすけ、どうしたの？そんなダルそうにしてるとモチなくなっちゃうぞ。



健康増進課 主事 北山大介



ごはん大好き 倉矢樹くん(5歳)

食

でつなごうひとの絆 地域の絆 【食育市民ネットワーク通信Vol.4】

「朝ごはん」にはワケがある。

文部科学省が先日発表した今年の「全国学力テスト」の結果によると、福井県の公立小中学生の平均正答率は、各教科とも3位に入り、6年連続で全国トップレベル。学力テストに併せて行われている学習状況調査でも、「朝食を毎朝取る」「家で学校の宿題をしている」などの割合が、小中とも全国平均より高いという結果でした。

そこで、注目したいのは「朝食を毎朝取る」率について。学力とともにその県平均が全国を上回る中、坂井市の実情はあまり喜ばない結果となっているようです。

今回の「食育市民ネットワーク通信」では、朝ごはんの効果や必要性についてみていきましょう。



【募集】 食生活改善推進員

「食」に関するボランティア活動をしてみたい、地域で仲間づくりをしたい、家族や自分の健康づくりに興味がある——という人は、ぜひ食生活改善推進員として活動してみませんか。
伝承料理教室や男性料理講習会などを開いたり、市の健康づくり事業のお手伝いなどをしたりしています。
私たちの健康は私たちの手で。おいしく、楽しく、健康づくりをしましょう。
人数 20人
要件 ・「食」に関心のある市民
・食生活改善推進員として活動可能な人
・養成講習会(9:30~13:00)に参加できる人(全5回)

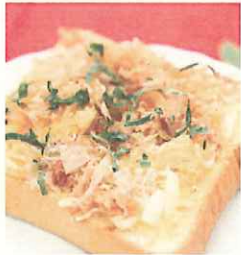
とき	講義(上段) / 実習(下段)
11/11 (月)	開校式・健康づくりと健康日本21 栄養・調理の基本と食品衛生
11/29 (金)	食事バランスガイドについて 高齢者の低栄養予防食
12/13 (金)	地域での食生活改善推進員活動 乳児期・幼児期の食事
1/14 (火)	健康づくりと生活習慣病予防 メタボ予防食
1/30 (木)	終了式 日本型献立

ところ かすみの郷
応募方法 電話で健康増進課まで
①住所②氏名③年齢④電話番号⑤職業⑥応募動機をお知らせください
締め切り 10月11日(金)
⑥健康増進課 ☎50-3067

【募集】 食育市民ネットワーク会員

「食でつなげよう ひとの絆 地域の絆」をモットーに、講演会や食育事例発表などの勉強会、食育イベントなどを通して、みんなで学び、協力しながら、食育の輪を広げていくことを目指しています。
「一緒に坂井市の食育を盛り上げたい」という人、団体・事業所や個人で食育活動に取り組んでいる人は、ぜひ会員登録をお願いします。
⑥坂井市食育市民ネットワーク事務局 (健康増進課内) ☎50-3067

おかかトースト



めざましレシピをご紹介します！

【材料】
食パン 1枚
マヨネーズ 大さじ1
油あげ(薄切り) 1/2枚
しらす 大さじ1
たまねぎスライス 少量
とろけるチーズ 適量
かつお節 適量
大葉(細かく切る) 1枚
白ごま 少量

【作り方】
① パンにマヨネーズをぬる
② ①にAをのせてトースターでこんがり焼く
③ 仕上げにBを飾る

キャベツの巣ごもり風



【作り方】
① キャベツは太めのせん切りにする
② フライパンにサラダ油小さじ1/2をひき、キャベツを敷く。真ん中をくぼませて、たまご1個を割り入れる
③ 水大さじ1を加えてフクをする。自身が固まってキャベツがしんなりするまで、中火で5分ほど熱する
④ 皿に盛り付け、好みでしょうゆをかける。キャベツに少量のカレー粉を入れて炒めてもよい

【材料】
たまご 1個 キャベツ 2枚
サラダ油 小さじ1 しょうゆ 適量

【作り方】
① 鍋にAを入れて煮立て、袋入りカット野菜を加えて2~3分煮立て火を止め、器に盛り、ショウガをのせる
野菜は冷凍したもの、きのこ類、いも類など何でもよい

野菜たっぷり生姜スープ



【材料】
袋入りカット野菜(もやしミックス) 1/2袋
ショウガのすりおろし 小さじ2
A (水 3カップ
鶏がらスープの素 小さじ4)

▲これで1食分が完成。牛乳や果物を一緒にとると、さらに栄養バランスがよくなります



朝ごはん、しっかりと食べて元気な毎日

朝ごはんは、胃ぶくろを満たすためのものではなく、生活のリズムや体調がよくなるのももちろん、何より、家族で食卓を囲む幸せを味わえます。
やる気と元気いっぱいのは、目を送るためにも、少し早く起きて家族そろって「朝ごはん、しませんか。」

朝ごはん 3つのステップ

ステップ1 食べやすいものから
朝ごはんを食べる習慣がなかった人は、口に入れやすいものから始めてみましょう。
ただし、菓子パンなどの甘いものは、急激に血糖値を上げ、それを下げるために大量に分泌されるインシュリンがブドウ糖を中性脂肪として体に溜め込むため、太りやすい体質になってしまいます。

ステップ2 おかずを組み合わせる
ごはんやパンは、なるべくおかずを組み合わせましょう。主食の穀類は炭水化物の供給源で、エネルギーを十分とるのに必要です。ごはんやパンなどを冷凍したり、夕食の残りなどを工夫して、朝食に利用するようにしましょう。

ステップ3 主食・主菜・副菜
主食におかずを組み合わせると、たんぱく質やビタミン、食物繊維などがとれ、腹もちが良くなります。おかずの中にいろんな食材をとり入れて、「1日30品目」を心掛けましょう。

手軽にバランスよく食べられるコツとは
食事のバランスが大切なのはよくわかってるけれど、忙しい毎日や夜の付き合ひが多くなって、なかなか朝ごはんの手間を掛けられない。そんなご家庭もあるでしょう。
朝ごはんを食べる習慣を負擔なく作るためには、生活のリズムを見直して、できることから始めることがコツです。

コンビニや外食は選び方や組み合わせを工夫
どうしても忙しいときには、コンビニエンスストアや外食を利用するのも便利。メニューの選び方をちょっと工夫すれば、バランスよくいただくことができます。
●おにぎり、野菜料理、ヨーグルトのように、複数の食品を組み合わせよう
●野菜が多くとれるようなサンドイッチなどを選ぶ
●塩分の多い汁物は、野菜など具だくさんのものを選ぶ



食事バランスガイド



バランスガイドでチェック！
左の「食事バランスガイド」を使うと、普段の食事で簡単にバランスが取りやすくなります。これは、一日に「何を」「どれだけ」食べた方がいいか一目で分かる食事の目安です。
水分がコマの軸になっていて、食事には不可欠な要素だということを示しています。
バランス良く食べて、運動すると、コマは安定して回りまわりますが、バランスが悪いと傾いて倒れてしまいます。
コマが安定して回るように、1日の食事を考えてみましょう。

