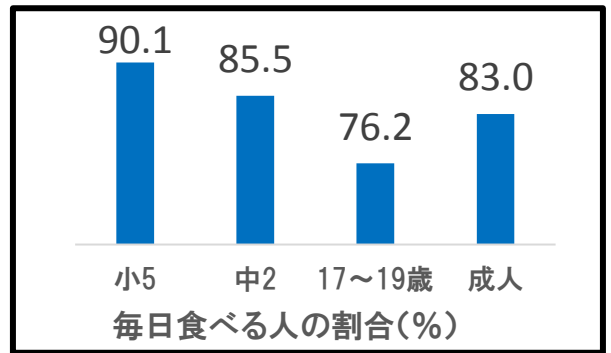


みんなで

毎日食べよう朝ごはん！

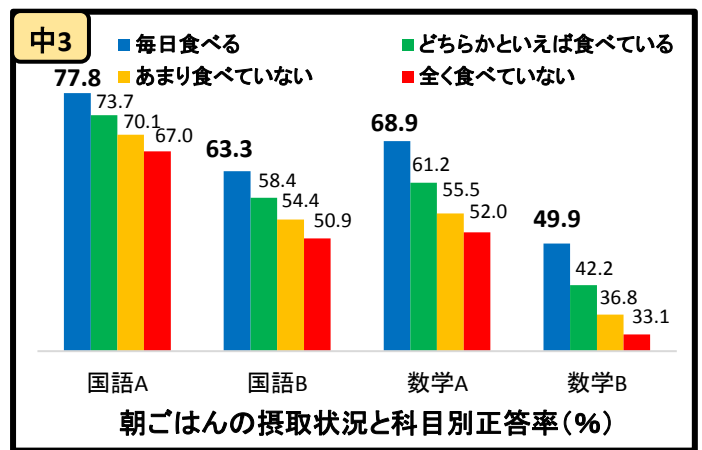
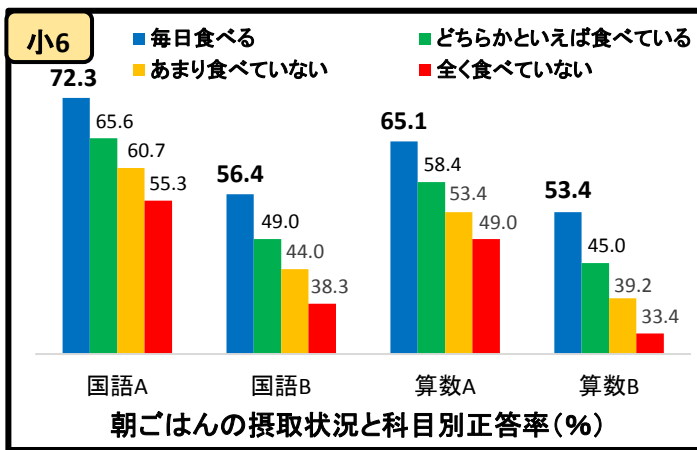
津市の現状は？

小学生が90.1%、中学生、17～19歳と年齢が上がるにつれ毎日食べている人が減っています。また、就寝時間が遅いほど朝ごはんを毎日食べる人が少ないという結果でした。



H27 計画策定アンケートより

朝ごはんを毎日食べている人の方が正答率が高い！



【国語A、算数A : 主として「知識」に関する問題

国語B、算数B : 主として「活用」に関する問題】

H30 全国学力・学習状況調査(文部科学省)より

朝ごはんを食べるといいこといっぱい！

集中力が高まる

記憶力が向上する

代謝が良くなる

イライラしなくなる

便秘を予防する

生活習慣病を予防する



毎日朝ごはんを食べる習慣を



ステップ ① 食べる習慣 余裕がない人

まずは何か、少しでも
食べるところから！



ステップ ② 食べる習慣 余裕が出てきた人

2種類以上を組み合わせる



ステップ ③ 食べる習慣 余裕がある人

主食、主菜、副菜、果物等
栄養バランスを考えて



電子レンジで簡単 プラス1品

簡単オムレット



<材料(1人分)>

- ・卵 1個
- ・ほうれん草 10g
- ・マヨネーズ 3g
- ・塩・こしょう 少々

<作り方>

ほうれん草は一口大に切り、卵、マヨネーズとよく混ぜ、電子レンジで1~2分加熱。

カラフル塩昆布和え



<材料(1人分)>

- ・ピーマン 1個
- ・パプリカ 1/4個
- ・塩こんぶ 4g

<作り方>

ピーマン、パプリカは種を取って千切りし、塩こんぶと和え、ラップをかけ電子レンジで1~2分加熱。

お好みの野菜や具を
見つけて楽しく朝ごはん✧

作り置きおかずや電子レンジの
利用で、調理時間短縮！



朝ごはんを食べると
脳や体が目覚め

1日の元気のもとになるよ！



生活リズムを整え、毎日朝ごはんを食べましょう！