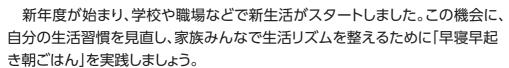
朝食について考えてみませんか?

問健康推進課 ☎63-3300 ☜ 12945 ↓ 1



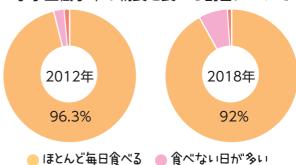


市の現状

昨年5月に実施した長久手市健康づくり計画アン ケート結果より、朝食を毎日食べる習慣のある小学 校低学年の割合が、4.3%低下していることがわか りました。

また、子どもたちをはじめとして、20代・30代を中 心に若年層で朝食を毎日食べる割合が減っています。

小学生低学年の朝食を食べる割合について



- 食べない日の方が多い

朝食を食べよう!

朝起きたときにボーっとなるのは、寝ている間にブドウ糖が 使われて足りなくなってしまうためです。脳のエネルギー源と なるブドウ糖を朝食でしっかりと補給し、頭と体をしっかりと 目覚めさせましょう!

ブドウ糖が多く含まれる食べ物







ごはん

早寝早起きをしよう!





人の身体には、睡眠や体温、血圧やホルモン分泌などの変化を感 じ取る「体内時計」という機能があります。体内時計は、光と関係が あり、明るい昼は活動的に、暗い夜は休息するように働きかけてい ます。これを「体内リズム」といいます。「体内リズム」が自分の「生活 リズム|とずれてしまうと、大きなストレスになります。ずれをなくす ために、早寝早起きして、太陽の光を浴びるようにしましょう。

親子で一緒に

朝食づくり講座

栄養いっぱいでとってもおいしい 朝ご飯を作りましょう!

- **買7月24日(水) 10:00~13:00**
- 場保健センター 3階調理室
- 対 小中学生とその親15組(先着)
- 置管理栄養士 小金澤 衣里 氏 メニュー: ご飯バーガー、サラダ豆を 使用した元気スープ、フルーツ
- 申 6月10日(月)9:00から健康推進課 窓口または電話で申込
- 持 エプロン、三角巾、ふきん

6月は食音月間 間みどりの推進課 ☎56-0620

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。 本市では、「長久手市食育推進計画」を策定し、「みん なで楽しく食べよう、長久手の食|を基本理念に、4つの 基本目標①食を通じて、健康な体を作る。②食を通じて、 豊かな心を育む。③食を通じて、環境に優しい暮らしを 築く。④食育を支える取組を推進する。を設定し、健康、

福祉、くらし、農業、環境、様々な場面で 食育活動を実践しています。

「毎月19日はおうちでごはんの日」家族の 団らんやコミュニケーションの場として、 食卓を囲んでの食事を大切にしましょう。



