

号外編

# Let's 食育



食育推進キャラクター  
でん丸

新年度に入り、一カ月が過ぎました。新しい生活には慣れたでしょうか。  
そして、最大9連休になると言われたゴールデンウィークは、ゆっくり休めたでしょうか。  
連休明けは、体調や生活リズムが崩れやすい時期です。  
しっかりした食事と十分な睡眠をとり、適度に運動をして、体調に気をつけましょう。

## 朝ごはんを食べよう！～食育の情報発信と連携～

朝食をとらない理由に「時間がない」「食欲がない」「朝食が用意されていない」ということが挙げられます。  
時間がないのは、夜更かしや朝起きることができないこと等が影響していると考えられます。生活リズムが崩れると食欲もでません。また、夕食の食べ過ぎや夜食を摂ると、朝になってもお腹がすかないと感じてしまいます。朝ごはんは1日の活力の源です。しっかり朝ごはんを食べて、元気に1日を過ごしましょう。  
そのためにも、早寝早起き朝ごはんを心がけ、生活のリズムを整えることは大切です。

### 朝食を準備するための工夫

#### 1 あらかじめ下ごしらえしておく

夕食を作る際に、次の日の朝食のことも考えて、準備をします。  
野菜やソーセージなどをあらかじめ切っておくと、朝炒めるだけで野菜炒めができますし、ゆで卵を作っておくと、朝からたんぱく質をとることができます。  
夕食のおかずを少し多めに作って、朝ごはんにするのもいいですね！

#### 2 調理しなくてもいいものを準備する

そのまま食べられるチーズや果物を用意しておくと、時間も手間もかかりません。  
缶詰や冷凍食品を上手に活用すると、バランスの良い朝ごはんを準備することもできます。

#### 3 パターンを決めて、悩まない

毎朝決まりのパターンを決めておくと、悩みません。  
トーストを食べる人は、ぬるものを変えるだけで、毎日少しずつメニューが変わりまし、  
ご飯を食べる人は、納豆やふりかけ、お茶漬けなどバリエーションを変えることもできます。

※どうしても朝ごはんを食べられない！という方へ

ゼリーやヨーグルト等、すぐ食べられるものを少量ずつでも良いので、朝ごはんを食べる習慣を身に付けましょう。

朝ごはんを食べられるようになったら、主食・主菜・副菜がそろうように工夫しましょう。

## ～お知らせ～ 毎年6月は食育月間です！

食育推進基本計画（農林水産省）により、毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」として定めています。この機会に、ぜひ、自分や家族の食について振り返ってみませんか？

