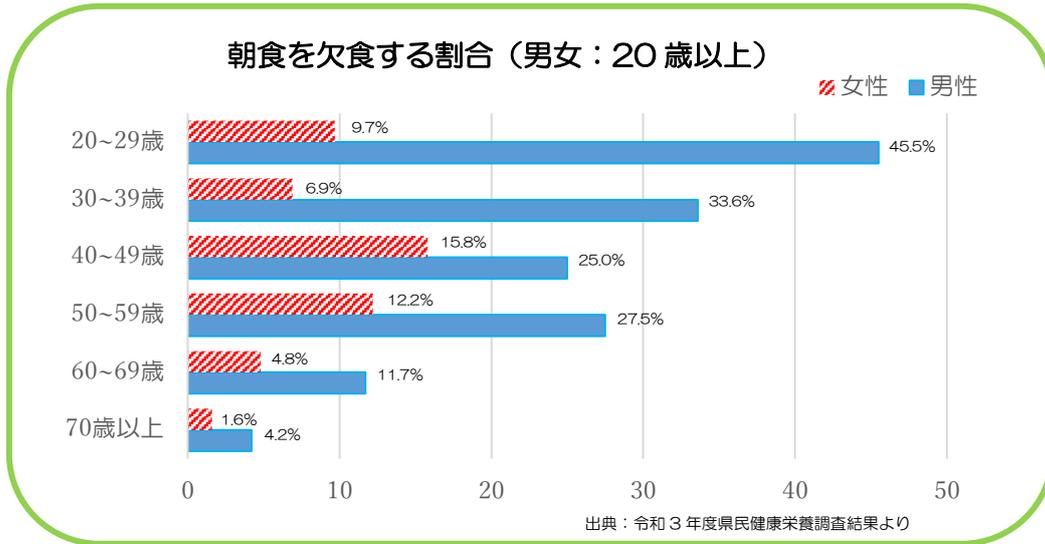


朝食を毎日食べましょう！

前橋・高崎連携事業

健やかな体を保つためには「体内時計」を整えて体が正常なリズムを刻むことが大切です。朝・昼・夕の食事の時間を一定にすると、自然と生活リズムが整います。朝日を浴びて、朝食を食べて脳と体を目覚めさせ元気に一日をスタートさせましょう。



朝食を食べる習慣はどんないいことがあるの？

～ 朝食を毎日食べている人は、そうでない人と比較して ～

食事の栄養バランスと関係

たんぱく質や炭水化物、鉄、ビタミンB1、ビタミンB2などの栄養素や穀類、野菜類、卵類などの食品の摂取量が多い



心の健康と関係

「イライラする」「集中できない」が少なく、ストレスを感じていない人が多い。心の状態を良好に保つことができる



良好な生活リズムと関係

早寝、早起きの人や睡眠の質が良い人が多い



学力・学習習慣や体力と関係

高い学力・体力や良好な学習習慣と関連がある



出典：農林水産省ホームページ「朝食を毎日食べるとどんないいことがあるの？」より一部抜粋

こんな朝ごはんがおすすめ！できることからステップアップ

ステップ ① まずは食べることにしよう！どれか1つでも食べてみよう



時間がなくても、手軽に食べられるものを用意しておきましょう！

ステップ ② 食べる習慣がついてきたら、1品増やしてみよう！



ステップ ③ 主食・主菜・副菜をそろえて満点ごはんチャレンジ！

副菜



主菜



副菜



主菜

主食



副菜

主食



副菜

★前橋市のとりくみ★

前橋市では、望ましい食事と生活の実践を目的に、特に若い世代に向けた『朝食の大切さ』についての動画や簡単に作れる電子レシピを市のホームページに掲載しています。

分かりやすい内容ですので、ぜひご覧ください。

●朝食は健康のカギ！



市公式 YouTube

●電子レンジお手軽レシピ集



レシピ集はこちらから

★高崎市のとりくみ★

朝食レシピコンテスト



高崎市食育推進キャラクター
みらいすくん

高崎市では、朝食摂取率の向上を目的に、市内の小学5年生から中学3年生までを対象に、「朝食レシピコンテスト」を開催しています。小学生の部、中学生の部で入賞した作品は、市のHPに掲載しています。

最優秀作品については、クッキング動画を作成し、市のYouTubeチャンネル等で公開しています。ぜひご覧ください。



高崎市 HP 朝食レシピコンテスト