

食育つうしん

9月

発行：大阪市立三国中学校

朝食を食べよう！

みなさんは、毎日朝食を食べていますか。大阪市では、第4次大阪市食育推進計画に基づき、「かしこく食べよう！ゲンキをつくろう！」をキャッチフレーズに食育を推進しています。今回の食育つうしんでは、その中の一つ「朝食」について見ていきましょう。

はじめに、第4次大阪市食育推進計画の数値目標をチェック！

【朝食を欠食する市民の割合の減少】



目標値（令和17年度）0%…朝食を食べない中学生を0人にする。

毎日朝食を食べて、大阪市の全中学生が元気でいきいき過ごして欲しい。



大阪市食育推進キャラクター「たべやん」

☆朝食の役割を確認！ 参考：大阪市食育推進計画 HP より



～活動力アップ！～

ごはんなどの炭水化物はすぐに消化されブドウ糖になり、血液に入って全身に行きわたり、脳や筋肉などのエネルギーになります。



～集中力アップ！～

脳のエネルギー源であるブドウ糖が供給され、働きが活発になり、集中力が高まります。



～体調や生活にリズムを！～

体のリズムを整えるためにも、毎朝決まった時間に朝食をとることが大切です。

～からだの目覚め！～

体温が上昇し、体の活動準備ができます。

～肥満予防！～

朝食を食べると、昼食や夕食での「まとめ食い」を防ぎ、肥満の予防につながります。

☆栄養バランスの良い朝食が理想！

主食：主に炭水化物の供給源となる。

主菜：主にたんぱく質の供給源となる。

副菜：主にビタミン、ミネラル、食物繊維^{せんい}の供給源となる。

牛乳・乳製品：主にカルシウムの供給源となる。

果物：主にビタミン、ミネラルの供給源となる。



☆普段朝食を食べていない人は、まずは一品から食べるようにしましょう。

※主食・主菜・副菜の組み合わせを基本に、牛乳や乳製品や果物を組み合わせるとさらに栄養バランスがアップします。

～9月は、「大阪市朝食月間」です。毎日朝食を食べるようにしましょう！～