

みんなで食育 楽しく食育 毎年の月は「食育月間」です。

早寝・早起・朝ごはん

子どもたちの正しい生活リズムを地域全体でとらえ、つくる社会をつくります

たけおの食育

市では、市民の皆さんの健全な食生活を実現するため、「学校を通じて子どもたちに食育を」「食育の大切さを市民に」を柱に、「食育」の推進に取り組んでいます。

います。

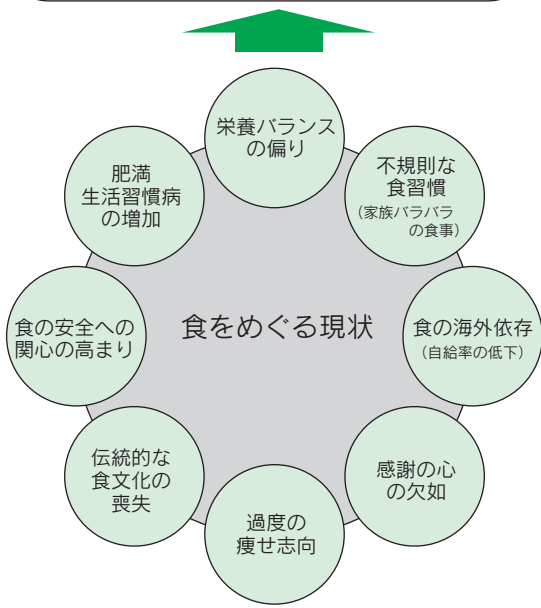
その一方で、偏った食事をする、朝食を取らない、過度のダイエットをするといった問題も発生しており、栄養バランスの崩れなどから、大人から子どもまで生活習慣病の予防が大きな課題になっています。

いま、なぜ食育なの？

「飽食の時代」といわれる現代。食べ物があふれ、食に関する情報も氾濫して

また、食料の海外依存の高さや、大量に廃棄される食べ残し、伝統的な食文化の衰退など、私たちの食生

「食」に関する知識と選択する力を持ち、健全な食生活の実践を図ることが必要！特に、子どもの健全育成のためにも、今こそ食育を！



- 健全な食生活とは**
- (1) 生活のリズムとして規則正しい食事を取る
 - (2) 栄養面でバランスが取れている
 - (3) 安全面に配慮すること
 - (4) 無駄な食べ残しや廃棄をしない
 - (5) 食卓を囲んで家族が一緒に食事すること

食育ってなに？

「食育」とは、子どものころから食の大切さや正しい知識を学んで、健全な食生活を送れるようにするための教えです。

活はたくさん抱えています。

【こども部・食育課創設記念 第2弾】

「いのちをいただく 食育のすすめ」講演会

参加費 無料

- 講師 吉田俊道 氏 (大地といのちの会代表)
- 演題 生ごみリサイクルが教えてくれた 食の驚異的な力！
- 日時 平成19年6月30日 (土) 13:30~16:00
- 場所 北方公民館
- 主催 佐賀県退職女教師会 共催 武雄市 山内オアシス会

朝ごはんを食べよう 1日の健やかなリズムは 朝食から！

人間のからだには、体内時計といわれる機能があり、太陽が昇っている間ばかりだを活動的にさせ、沈むと

休息に入るよう指示して

ます。こうした人間本来の

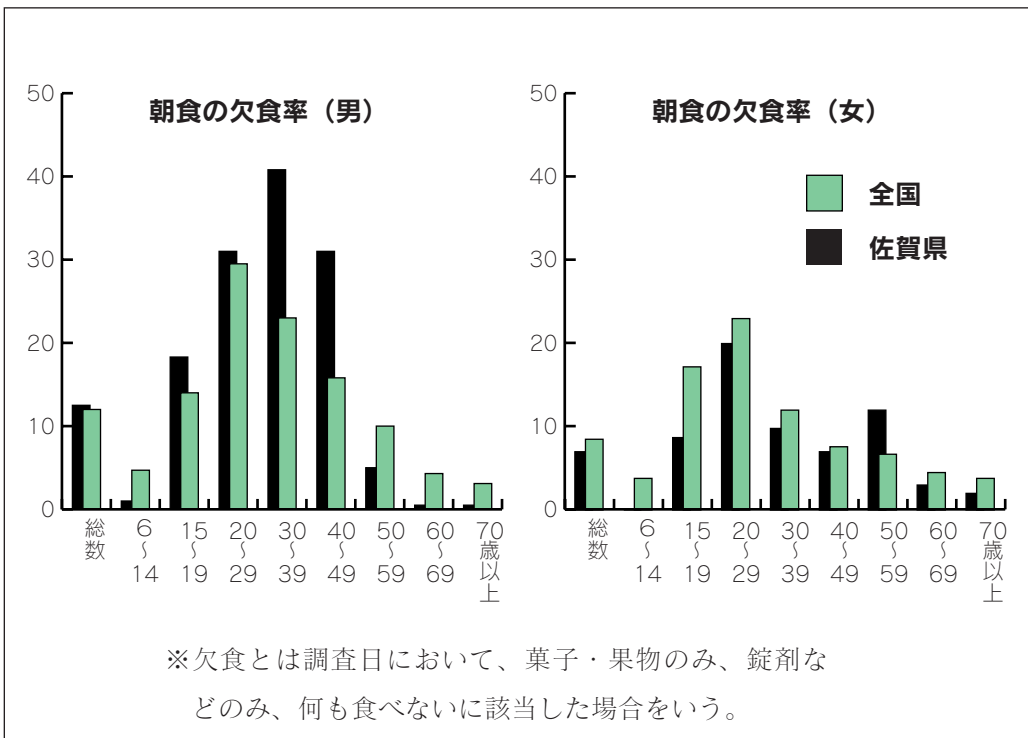
「体内リズム」に合わせた「生

活リズム」をつくることは、

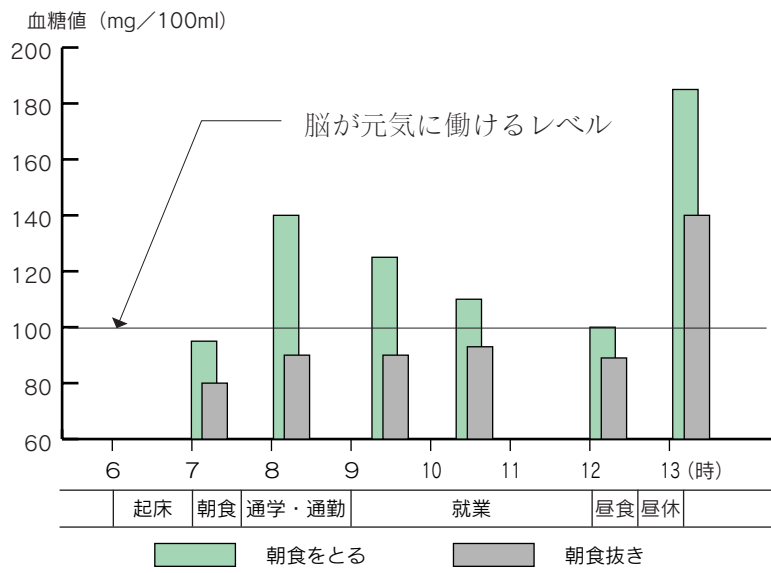
からだにストレスを与えず、

快適な生活を送るために大

切なことです。



**朝食をしっかりとって、
「早寝・早起き・朝ごはん」を実践しましょう。**
こども部 食育課 電話 23-9217



**朝食の欠食から起こる
からだへの影響**
朝食をとらないと体温が
なかなか上昇を始めず、か
らだが活動を開始する体勢

まず、朝食をとることか
ら「体内リズム」を整え、健
やかな1日をスタートさせ
ましょう。
になりきりません。また、
脳は食事から得られる血液
中のブドウ糖をエネルギー
としていることから、から
だは動いても脳は働かず、
ぼんやりとした状態が続い
てしまいがちです。さらに、
空腹感から集中ができない
など、仕事や学習の能率面
にも影響します。

朝食をとるための工夫

- 1 準備が簡単なメニューに
しましょう。
- 2 時間をかけずに食べられ
る簡単なメニューもおす
すめ。
- 3 多種類の食品を用意でき
ない時は、単品で栄養バ
ランスのよい乳製品や大
豆製品を利用しましょう。
- 4 卵料理は誰でも手早くつ
くれるものが多く、バリ
エーションも楽しめるの
で上手にとり入れましょ
う。
- 5 どうしても時間のない朝
も、牛乳1本、バナナ1
本食べる習慣づくりをし
ましょう。
- 6 起床時に適度な空腹感が
得られるように夜食は控
えましょう。ともかく簡
単に料理して食べましょ
う。



担当 江頭