

朝食を 食べていますか？



子どもたちが健やかに成長していくためには、適度な運動、調和のとれた食事、十分な休養と睡眠が大切です。「よく体を動かし、よく食べ、よく寝る」という子どもにとって当たり前前の生活リズムが崩れることは、意欲、体力、気力の低下につながります。

1. 朝食習慣の重要性

朝食を食べないと、いろいろな面で体に不調が現れます。

- ・体温が上昇しにくい
- ・集中力が低下しやすい
- ・便秘になりやすい



2. 早寝早起きをして おいしく朝ごはんを食べるポイント

①早寝のポイント

昼間に体を動かす・夕食を決まった時間に食べる・決まった時間に寝る



②早起きのポイント

余裕をもって起きる・太陽の日差しを浴びる・体を動かす



③おいしく朝食を食べるポイント

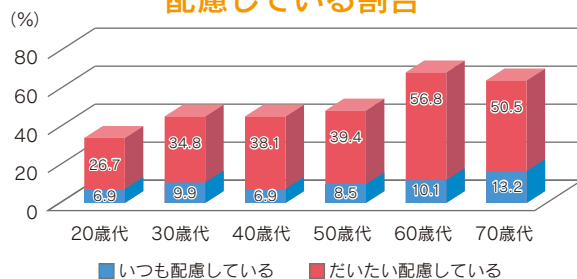
食べやすい形態にする・口当たりのよいものを食べる・水分の多い料理にする・家族と一緒に食べる



次ページに「簡単朝食レシピ」を掲載しています！

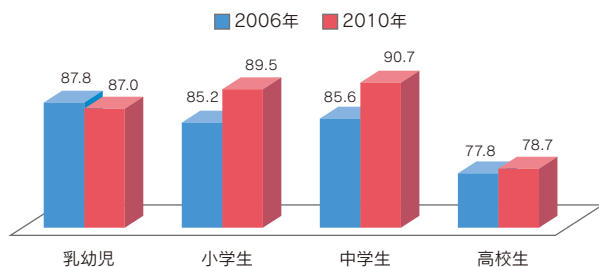


栄養バランスや摂取カロリーに 配慮している割合



摂取する栄養バランスの崩れやカロリーのとり過ぎは、健康を害したり肥満を引き起こしたりします。

子どもが朝食を食べている割合 (%)



朝食は一日の活動源。

子どもたちには毎日の朝食が欠かせません！

H22実施「元気生活チェック報告」より

た。佐渡は自給自足ができる島といわれ、海や山、田んぼもあり、魚介・山菜・きのこ・米・果実など豊富にとれる環境にあります。

しかし、社会環境の変化から、豊かさや便利さがもたらされるとともに生活の価値観やスタイルも変化してきました。核家族化の進行、共働きや単身赴任家庭が増え、ライフスタイルも多様化し、生活の時間配分や家族の役割なども変わってきました。

佐渡市で実施したアンケート調査結果で、栄養のバランスや摂取カロリーに配慮している人の割合は、年齢が進むにつれて高くなりますが、50歳代以下で配慮している人は50%に達していません。また、子どもが朝食を食べている割合は、4年前に比べてわずかに増えているものの、朝食を食べない習慣の子どもが多い現状は変わりません。

そこで、今月号から「食育」をテーマに、お手軽料理レシピや学校給食の様子、佐渡の食を支える生産者の方などを紹介し、皆さんの健康や食生活のお役に立ちたいと思います。

健康な生活を確保するため、改めて「食」についてじっくり考えてみませんか？

