

11月1日～11月7日は朝食について見直そう週間です

今年度の第2回朝食について見直そう週間運動は11/1～11/7となっています。

最終日の11月7日には朝食摂取状況などの簡単なアンケートを実施しますので、ご協力よろしくお願いたします。



さて、みなさんは日頃朝食をとってきているでしょうか？

体も心も成長途中の皆さんにとっては、3食しっかりバランスよく食事することはとても大切なことです。

この機会に、ふだんの食生活について振り返ってみませんか？

朝食を食べると・・・

- ◆体温が上がり、体が元気になる
- ◆脳の栄養補給ができて、頭もスッキリ
- ◆便秘になりにくい
- ◆太りにくくなる
- ◆生活リズムが整いやすい

理想的な朝食

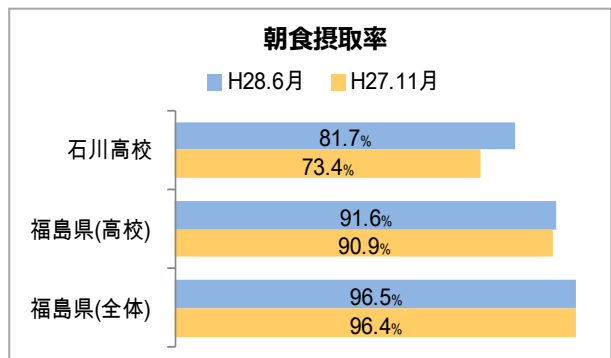
主食（炭水化物）、主菜（たんぱく質）、副菜・汁物（野菜や海藻類）をバランスよく食べる。また、乳製品や果物をとるとさらによいですね



どのくらいの人が朝食を食べているのでしょうか？

今年の6月と昨年の11月にとったアンケートの結果です。

昨年よりも朝食をとってくる人は増えているようですが、福島県全体の高校生の割合と比べると、少し朝食をとってくる人は少ないようです。



朝食を食べるための工夫

- 朝、ゆとりを持って起きる（夜は早く寝る）
- 夜遅くに食事をする時は、油や塩分の少ない、消化のよいものにする
- 前日の内に朝食の準備をしておく
- 油の多いもの、甘みの強いものを避ける
- 少量の食べやすいものから始め、少しずつ量や種類を増やす

