

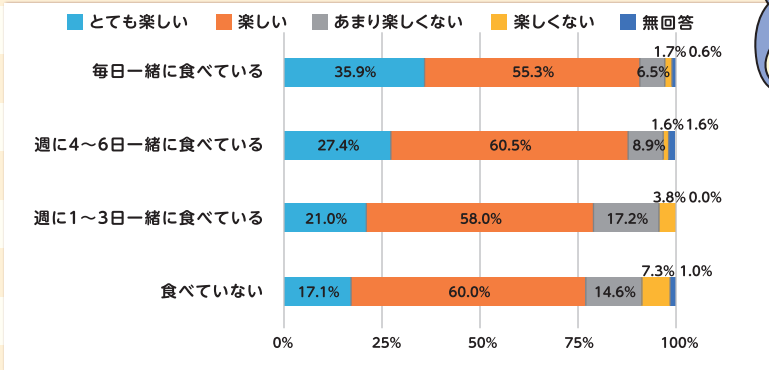
【毎日食べよう朝ごはん!】

「朝ごはんの共食」と「食事の楽しさ」の関係

知立市が令和元年度実施した小中学生アンケートで、朝ごはんを誰かと「毎日一緒に食べている」人ほど、食事の時間を「とても楽しい」と感じる人が多いことがわかったっ!

Q:家での食事の時間は楽しいですか。

Q:朝ごはんを誰かと一緒に食べますか。



資料:第2次健康知立ともだち21計画・第2次食育推進計画中間評価報告書(令和元年度実施)より



朝ごはんは、**脳**や**体**、**心**の栄養源!

家族との食事は、食の喜びや楽しさをもたらし豊かな心を育みます。

1日を元気に過ごすために、「**早寝・早起き・朝ごはん**」の習慣を身につけましょう。

朝ごはんにも野菜を食べよう!



ベジまる

1日に必要な野菜の量は350g(生野菜で両手3杯分)です。
毎日の生活を工夫して、野菜を食べる量を増やしましょう。

両手で3杯



【忙しい朝の一工夫】

- 1 **すぐに食べられる野菜を用意**…「カット野菜」「冷凍野菜」「常備菜」を用意。
- 2 **時短調理**…包丁を使わず、キッチンバサミや手で切る。電子レンジを活用する。
- 3 **かさ(量)を減らす**…加熱をするとかさが減り、一度に多くの野菜が食べられます。