

◆忙しい方にこの一冊！

忙しくてなかなか朝ごはんを作る時間のない方に、心強い一冊ができました。食を中心としたボランティア活動を行う「食生活改善推進員（食改さん）」の皆さんが、簡単に作れる朝ごはんのレシピ集をまとめました。



この「朝ごはんおたすけBOOK」は食改さんが活躍する料理教室や健康教室で使用していきます。皆さんのご参加をお待ちしています。



▲市民の皆さんが健康に毎日を過ごすよう、活動を行っている食改さん

■朝ごはんの健康的な効果

体が目覚める

睡眠中に下がった体温が上昇し、体が目覚めます。

頭が目覚める

脳にエネルギーが届き、頭がすっきり目覚めます。かむことで脳が活発になります。



元気になる

人間の活動が活発になるのは昼間。朝ごはんを食べないとエネルギーが不足しますが、しっかり食べれば力がわいて元気になります。

排便が促される

消化器系が刺激を受けて、排便が促されます。朝の排便習慣で、お出かけ時などに安心です。

肥満予防になる

朝ごはんを抜くと体はエネルギー不足の危険を感じ、昼・夜ごはんのエネルギーを脂肪として蓄えようとしています。

▶早起き☀️おにぎりキャンペーン

◎みんなで早起き、みんなで食べよう！

朝ごはんは一日の中でも大切な食事です。そこで健康課では、忙しい朝の時間に簡単に作ることができて食べやすい“おにぎり”を朝ごはんに取り入れて「朝食欠食ゼロ」を目指すキャンペーンを実施しています。

今年度は8月7日（土）、泉校区の江比間地区で開催しました。早起きをして泉市民館に集まった子どもたちは、ラジオ体操でしっかり体を動かし、脳を目覚めさせました。



その後、具材を選びながら自分たちでおにぎりを作りました。江比間自治会・子ども会役員の方、体育指導委員の皆さんにご協力いただき、子どもたちは早起きして食べる朝ごはんのおいしさを実感していたようです。



◎僕の私のアイデアおにぎり

早起きおにぎりキャンペーンに参加した子どもたちから、工夫をこらしたおにぎりのアイデアが届きましたので、ご紹介します。

食に関心を持つことで、よりおいしくごはんが食べられます。



▲ロケットむすび
伊藤愛梨さん（泉小4年）



▲スーパーおにぎり
大久保聖也くん（泉小4年）