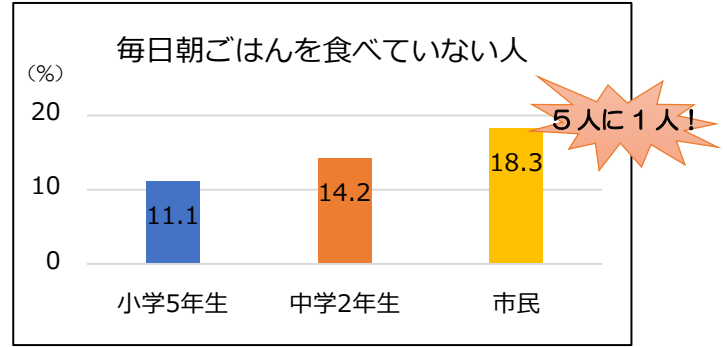


毎日食べよう、朝ごはん！

皆さん、毎日朝ごはんを食べていますか？
島原市民の約 5 人に 1 人が毎日朝ごはんを食べていないことがわかっています。

朝ごはんを食べないと、体と頭にエネルギーが行かないため、元気に動くことができず、仕事や勉強もはかどりません。また、生活リズムが崩れ太りやすくなります。毎日、元気に過ごすために朝ごはんを食べましょう。



資料：令和 4 年度島原市食育に関する意識調査

★朝ごはんを食べると、どんないいことがあるの？

体に！



寝ている間に下がった体温を上げ、体が元気に動きだします。

頭に！



脳にエネルギーが行き、仕事や勉強がはかどります。

生活リズムに！



規則正しい生活リズムを作ること
で、病気になるのを防ぎます。

お腹に！



お腹の中が刺激され、便通がよくなります。 バランスよく様々な食材を食べると、体の免疫が維持できます。

免疫力に！



★朝ごはんのステップ 1・2・3！！

〈ステップ確認チェックリスト〉

- ☐ 朝ごはんを食べる習慣がない
(時間がない・食欲がないなど) → ステップ 1 へ
- ☐ 朝ごはんを食べることに慣れた → ステップ 2 へ
- ☐ ご飯やパンだけ食べている → ステップ 3 へ
- ☐ 朝ごはんを食べる習慣ができた → ステップ 3 へ

ステップ1

いつもより早く寝て
早く起きて何か食べよう！



バナナ、野菜ジュース、
おにぎりなど

ステップ2

2種類以上の食品を
組み合わせて食べよう！



ご飯と納豆、パンと卵など

ステップ3

栄養バランスを考えて
食べよう！



主食・主菜・副菜をそろえた食事

★朝ごはんを簡単にするちょっとした工夫

①常備菜を作っておく

②前日の下ごしらえで朝は手間いらず♪

夕食の準備をするとき、朝ごはんの材料を準備しましょう。
前日に切ったり茹でる作業をすることで、朝は時短♪

③調理しなくていいものを準備♪

チーズや果物を準備しておくで手間いらず1品完成

④冷凍食品・缶詰・ドライパウチを上手に活用♪

冷凍のブロッコリー・オクラ・ほうれん草、鯖缶やツナ缶、ミックスビーンズ・ひじき・サラダチキンなどを活用しましょう



主食編

- ・ご飯を1食分ずつラップに包んで冷凍⇒朝、電子レンジで温める
- ・パンは1枚ずつ冷凍⇒朝、凍ったままトースターで焼く



主菜編

- ・そのままでも食べられるものや調理が簡単なもの（焼くだけ）を用意しておく⇒納豆、豆腐、ウィンナーやハム、ちくわなど



副菜編

- ・皮むきの必要がないもの、そのまま食べられるもの、火の通りが早いものを活用⇒キャベツ、ほうれん草、きのこ、もやし、胡瓜、レタス、トマトなど



果物編

- ・簡単に皮むきができるものを準備⇒バナナ・みかんなど



牛乳・乳製品編

- ・そのまま食べられるもの⇒牛乳・チーズ・ヨーグルト

