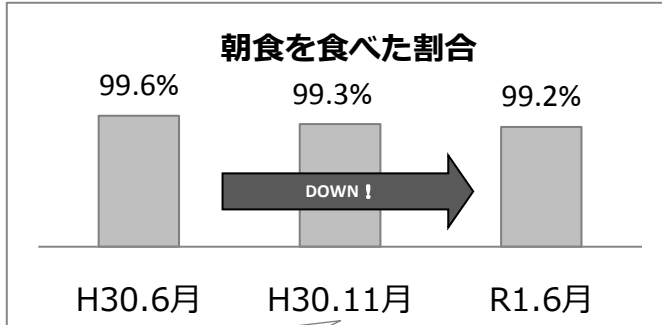


朝食について見直そう

福島県では、食に関する正しい理解と関心を高めるとともに、朝食摂取を基本とした望ましい食習慣を育むことを目的として、「朝食について見直そう週間運動」を年に2回行っています。その第1回目の調査を、6月中旬に行いましたのでお知らせします。

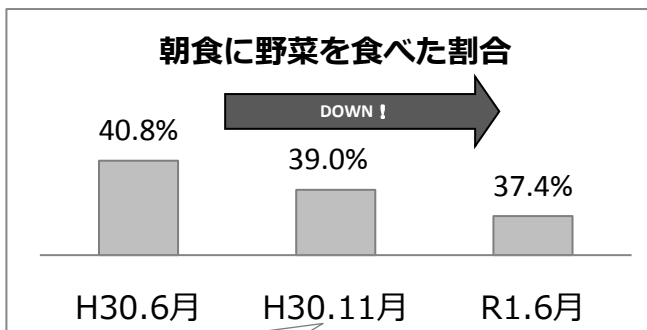
※期間は6/17（月）～6/22（土）。結果は、調査最終日のものです。



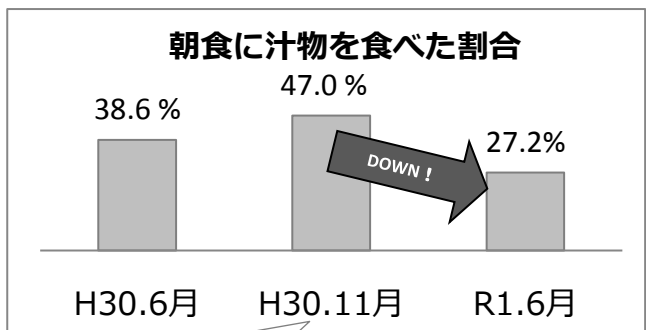
朝食を食べた人は、ほぼ変わりませんが、だんだんと割合が減っています。ここはぜひ、100%にしたいですね！

朝ごはんの効果

- ① からだを温める
- ② 脳のエネルギー（ブドウ糖）を補給する
- ③ 胃腸を刺激して排便をうながす



朝食に野菜を食べる人が少なくなっています。野菜には、ビタミンや食物繊維が豊富で、生活習慣病予防に効果があります。少しでも、毎日意識して摂りたいですね。



汁物は、昨年度6月よりも約10%低くなりました。汁物に苦手な野菜を入れると食べやすくなり、栄養バランスもとれるのでおすすめです。

ふれあい弁当デー メッセージカードを紹介します

ふれあい弁当デー(5/30)に、日頃からお弁当を作ってくれる家族へ感謝の気持ちを伝えようと「ありがとうメッセージカード」の記入（任意）を企画しました。その一部を紹介します。

- ＊いつもお弁当を作ってくれてありがとう♥私も一人でお弁当を作れるように頑張るね！
- ＊いつもおいしいご飯をありがとう。今回一緒に作ってみて、早起きして作る大変さやご飯を作る楽しさを知ることができてよかったです。
- ＊お弁当を作るには、朝早く起きなければならないので、とても大変だと思います。だから健康には気をつけてください。

保護者のみなさま、ふれあい弁当デーのご協力、誠にありがとうございました。