

なわて健康プランⅡ

10月のスローガン

モリモリ野菜 3食たのしく

健康の豆知識

食育って？『食べること』は『生きること』
～「朝ごはん」について考えてみよう！～

・朝ごはんはどのように食べるの？

朝ごはんは充実した1日を過ごすためのスタートとなる、大切なエネルギー源です。朝ごはんを食べると、全身の体温が上昇し、体が目覚め活発に活動ができます。また脳へ栄養を補給し、頭の働きを良くします。朝ごはんは1日の体のリズムを整える大事な役割があるのです。

・朝ごはんを食べないと…

体に目覚めのスイッチが入らず、午前中は頭がぼんやりとし、昼食を食べてからやっと、体が目覚めます。午後から活発に活動するため、夜更かしへとつながり、生活リズムが乱れてしまいます。

☆おいしく朝ごはんを食べるためには☆

- ①早寝早起きをしよう
- ②夜、寝る前の2時間前からは何も食べないでおこう
- ③みんなで楽しく朝ごはんを食べよう

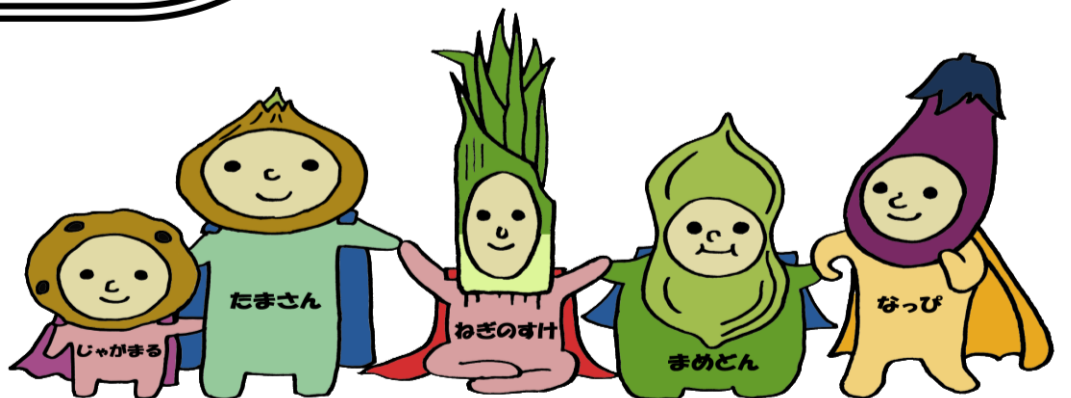
今月の取り組み

早寝

早起き

朝ごはん

早ね・早起き・朝ごはん＋運動！
食べすぎや欠食、虫歯に
注意しよう！



なわて健康プランⅡとは

四條畷市民が健康意識を高め、地域全体で健康づくり運動を推進していくための計画です