

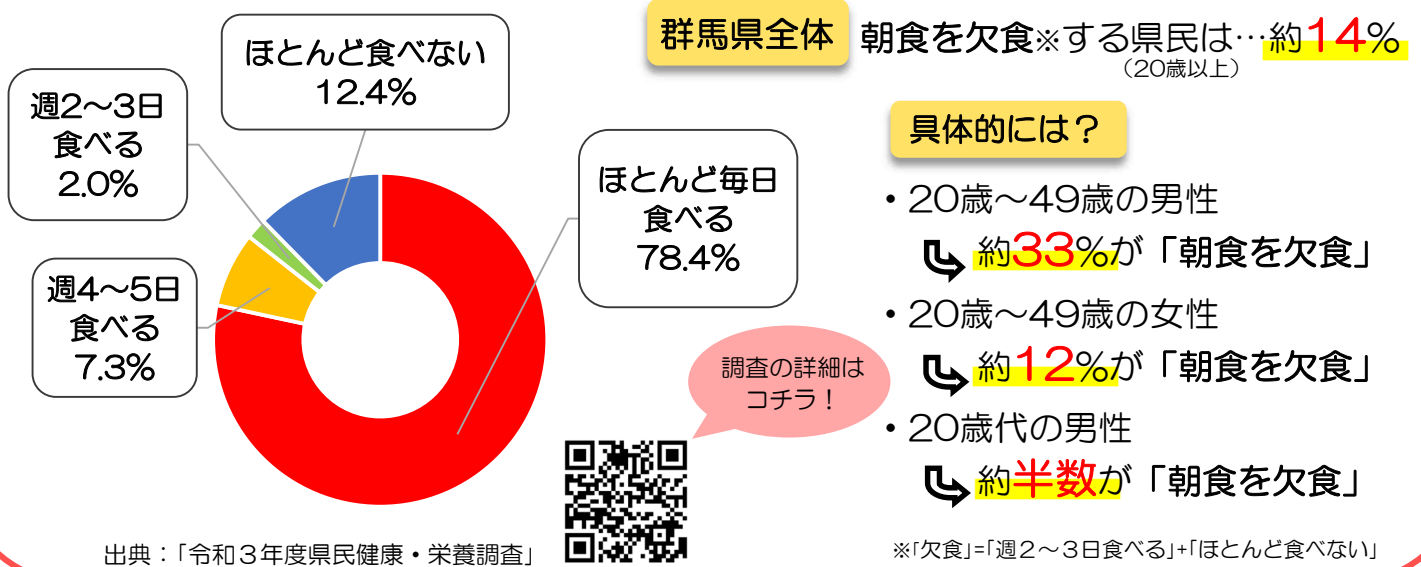
食の安全に関するさまざまな情報をみなさんにお届けします

6月は「食育月間」です。明日の朝食を一緒に考えましょう！

「食育」とは、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです（「食育基本法」前文より）。

“朝食を毎日食べる”ことから始めてみませんか？

あなたは食べる派？食べない派？ 県民の朝食を食べる頻度の実態！



出典：「令和3年度県民健康・栄養調査」



朝食はおいしい目覚まし時計



朝ごはんを食べると、寝ている間に低下した体温が上がり、身体は1日の活動の準備をします。脳のエネルギー源となるブドウ糖（ごはん、パン、めんなどの炭水化物が体内で分解されたもの）は、体内にたくさん蓄えておくことができないので、朝ごはんをしっかりと食べることが大切です。

朝ごはんを食べる習慣のない人は、まずは食べることから始めてみませんか？

幼児期、学童・思春期などの成長期は特にここを目指したい！

Step1

まずは食べることから

ヨーグルト、牛乳、果物、ミニトマト、ロールパン、おにぎり など
どれか一つでもOK！



Step2

食べる習慣がついたら

主食（ごはん、パンなど）に、おかず（具たくさんみそ汁、納豆など）をプラス



Step3

満点朝ごはんにチャレンジ！

主食・主菜・副菜に、乳製品と果物を食べると満点朝ごはんになりますよ。



まずは朝食を「**食べる**」ことが大切です！

裏面の「時短・簡単レシピ」も要チェック！ →



バランスのとれた“満点朝ごはん”って？

朝ごはんを含め、バランスのよい食事は、炭水化物、タンパク質、脂質、ミネラル、ビタミンが偏りなくとれる食事のことです。食事を作ったり、選んだりするときに主食・主菜・副菜を組み合わせることを意識すると、栄養面だけでなく、彩りなどの見た目のバランスも良くなります。乳製品や果物を追加すると、なお◎！



ポイント 栄養成分の役割

- **炭水化物** (米、パンなど)
役割：脳や身体を動かすエネルギー源
- **タンパク質**
(肉、魚、乳製品、豆など)
役割：身体のあらゆる組織をつくる材料
- **ビタミン、ミネラル類**
(野菜類、海藻類、果物など)
役割：糖質、脂質、タンパク質の代謝を円滑にする



忙しい朝に！時短・簡単レシピ公開

忙しい朝でも短時間で作れる朝ごはんを、シーン別にご紹介♪

読み取ってご覧ください！



【食育デジタル教材「時短 簡単朝ごはん」献立集】



毎月19日は、「いただきますの日」

家族や友人、地域の人と食卓を囲む「共食」の場は、身体も心も豊かにしてくれます。一緒に買い物をしたり、献立を考えたり、料理を作ったりすることも「共食」の場です。

群馬県では、毎月19日を「いただきますの日」とし、地域等で気の合う人と一緒に共食することを勧めています。

【ご案内】

県HP
公式SNS

★群馬県HPでバックナンバーをダウンロードできます。ご活用ください。



【バックナンバー】

★県公式LINEアカウント「群馬県デジタル窓口」内で、情報配信中！友だち追加・受信設定をお願いします！



【友だち追加】



【受信設定】

★公式Xと公式Facebookで情報配信中！フォローをお願いします！



【X】



【Facebook】

ご意見・ご感想
お問い合わせは
こちらへ

〒371-8570 前橋市大手町1-1-1 TEL: 027-226-2424 FAX: 027-243-3426

群馬県健康福祉部 食品・生活衛生課 食品安全推進室 電子メール: shokuseika@pref.gunma.lg.jp