

スローガン

いき さん いき しょう ゆ あさ はん だ 域産域消で結いの朝・飯・田! 毎日食べよう朝ごはん

飯田市では「第3次飯田市食育推進計画」や「地域健康ケア計画 2020」に基づき、地域や様々な関係団体が連携して食育に取り組み、市民総健康を目指しています。



朝食を毎日食べるとどんないいことがあるの？



生活リズムが整います

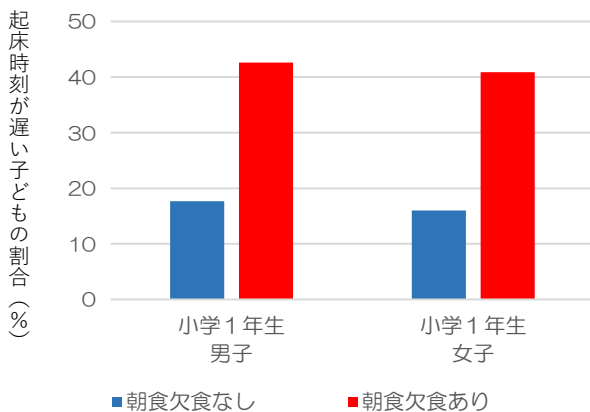
朝食を食べる子どもは起床時間が遅い割合が低く、朝食を食べることは早寝早起きや睡眠の質をよくするという調査結果が報告されています。



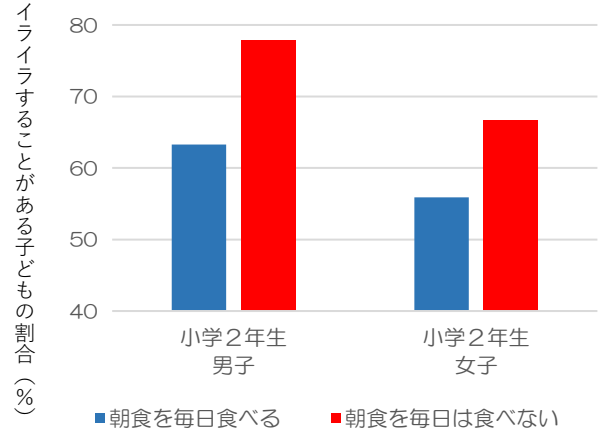
心の状態を良好に保ちます

朝食を毎日食べる子どもはイライラすることがある割合が低く、朝食を毎日食べることは心の健康と関係しているという調査結果が報告されています。

朝食欠食と起床時刻の関連



朝食欠食とイライラ感の関連



出典 農林水産省 食育の推進



朝食準備のポイント！

前日の準備で、 手間いらず

夕食の支度の時に、朝食用の食材を切ったり、ゆでたりしておく、忙しい朝の手間をなくせます。

夕食の残りでもOK!



調理いらずで、 時間と手間もカット

そのまま食べられるものを準備しておくとお便利。



パターンを決めて、 メニューの悩みを解決

「パンと牛乳」のようにパターンを決めておくと準備も簡単♪



余裕ができればメニューを増やしてみましょう。

●お問い合わせ／保健課 食育担当 内線 5305

市HP

いいだ食育

検索