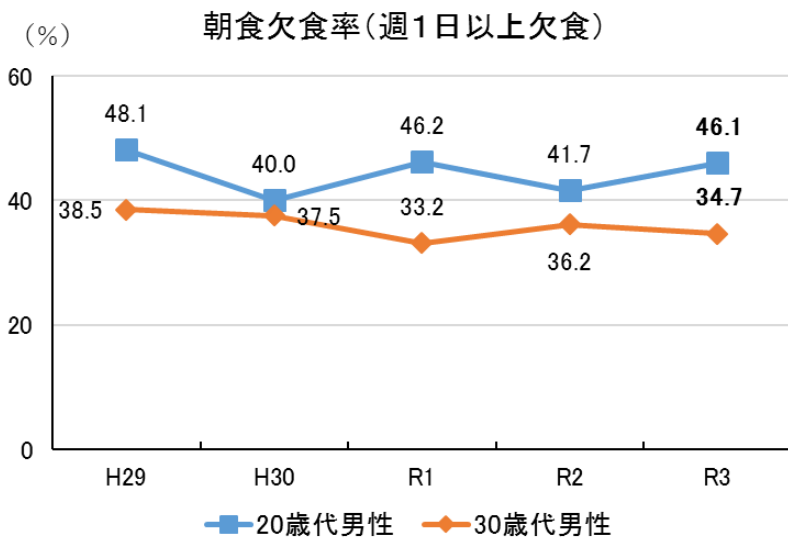


いき さん いき しょう ゆ あさ はん だ

# 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」に基づき、若い世代の朝食欠食率の減少を目標にしています。下記グラフは昨年度20～30歳代男性にとつたアンケート結果になります。



グラフのとおり、平成29年度と令和3年度を比べると欠食率は下がってきていますが、依然と欠食率が高いままです。

朝食を食べなかった理由としては、摂っている時間がない・摂る習慣がない・寝ていたかった・食欲がない・ダイエットしている…などが主な理由です。今後も引き続き、若い男性の朝食摂取の重要性を啓発していきたいと思ひます。



## 朝食準備のポイント（できることから始めよう！）

### 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。

● 問い合わせ／飯田市保健課 食育担当 内線 5537

市HP

いいだ食育

検索