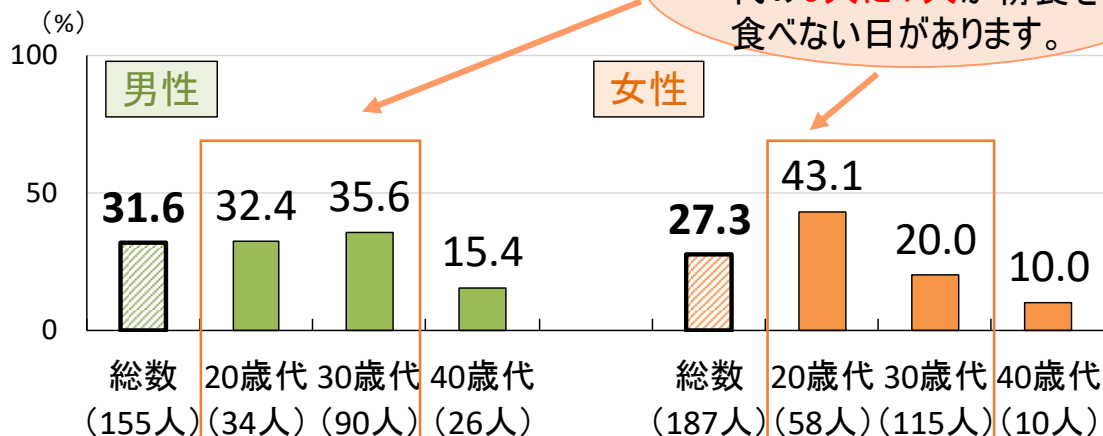


朝ごはん食べていますか？



飯田市では「第4次飯田市食育推進計画」に基づいて、若い世代の朝食欠食率の低下に取り組んでいます。

子育て世代の朝食欠食状況



男女ともに20歳代、30歳代の3人に1人が朝食を食べない日があります。

あなたはどのステップ？

体内時計は朝の光と食事のリセットされます。
朝ごはんを食べて生活リズムを整え、体と脳の栄養を補給しましょう。

ステップアップ！

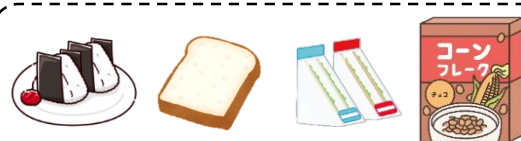
何も
食べない

プラス1品



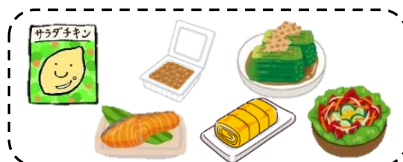
乳製品や果物が
おすすめ

飲み物や果物



おにぎりやパン
などを足してみよう

主食と飲み物・果物



夕食のおかずの
置き置きやカット
野菜などを活用

主食、主菜、副菜がそろっている



すばらしい！
このまま
続けよう！



ポイント

ちょっと
買い置き 作り置き 早起き