

# 9月

## 朝ごはんを食べよう！ —大阪市朝食普及月間—



大阪市では、平成 30 年 3 月に「第 3 次大阪市食育推進計画」を策定しました。計画の基本テーマのひとつが「朝ごはんを食べよう」です。大阪市民の、特に若い世代の朝食欠食の割合は国の割合より高く、幼児から 30 代にかけて朝食を食べない習慣の方が多くいます。

そこで、大阪市では、朝食を食べる習慣を再認識するきっかけとなるよう、夜更かしすることが多く生活リズムが乱れがちな夏が終わる 9 月を「朝食普及月間」と決めました。

毎日朝ごはんを食べると、どんないいことがあるのでしょうか？

農林水産省がとりまとめた研究結果によると次のことが報告されています。

朝ごはんを毎日食べる習慣がある人は……

- 栄養のバランスがとれている人が多い。
- 早寝・早起きの人が多い。
- 「イライラする」「集中できない」といった訴えが少ない。
- 学力が高く、体力測定の結果が良い。



【参考：農林水産省作成「食育ってどんないいことがあるの？」】



ということは……朝ごはんを毎日食べることによって

- 栄養のバランスがとりやすくなる。
- 早寝・早起きといった望ましい生活リズムが作られる。
- 心の健康が保たれる。
- 学力や体力に良い影響がある。 と考えられます。



また、一日のスタートである朝食を家族と一緒に食べることにより、豊かな心を育てるコミュニケーションを図ることができます。

心と体の健康を保つためにも、9月の朝食普及月間をきっかけに、毎日朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう！

こちらをご覧ください【大阪市ホームページ：朝ごはんを食べよう！】

