



6月は食育月間 朝ごはんを食べよう!

「食べる時間がないから・・・」、「面倒くさいから・・・」と朝ごはんを食べずに1日をスタートしていませんか?
朝ごはんを食べることは、適切な栄養摂取や生活リズムを整えることにつながっています。朝ごはんを食べて1日を元気に過ごしましょう!

朝ごはんの役割

- **活動力アップ!**
ごはんなどの炭水化物は消化されてブドウ糖になり、血液に入って全身に行きわたり、脳や筋肉などのエネルギーになります。
- **からだの目覚め!**
体温が上昇し、体の活動準備ができます。
- **集中力アップ!**
脳にエネルギー源であるブドウ糖が供給され、働きが活発になり、集中力が高まります。
- **体調や生活にリズムを!**
体のリズムを整えるためにも、毎朝決まった時間に朝ごはんを食べることが大切です。
- **肥満予防**
朝食を食べると、昼食や夕食での「まとめ食い」を防ぎ、肥満の予防につながります。



住吉区では、中学生が朝食を欠食しないよう、学校、地域、区役所が連携した取組みを行っています。

令和3年度は区内中学校及び大阪市立大学の協力を得て、夏休みの課題として「バランス朝ごはんを作ろう!」を実施しました。

各中学校で
選出された優秀作品を
レシピ集にまとめました



レシピ集は
こちら



もっと 調子よくなる朝食のコツ

STEP 1 何も食べていない

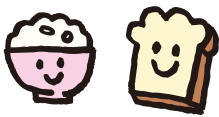


何か食べたり飲んだりすることから始めてみましょう

こんな人は



STEP 2 ごはんやパンだけ食べている



こんな人は



おかずを1品つけてみましょう

STEP 3 主食・主菜・副菜がそろっている



こんな人は



素晴らしいです!
乳製品や果物も足すとGOOD!

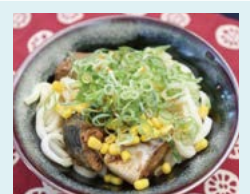
POINT

食べる順番は主食からではなく、主菜や副菜から食べると、血糖値の急上昇をやわらげます。

からし蓮根の2人が作る「超速DE朝食」を 大阪市健康局YouTubeに掲載しているので見てね!



パックごはんとサラダチキン、粉末のワカメスープで味をつけるメニューです。



冷凍うどんとサバ缶でつくる簡単メニューです。



詳しくは
こちら

クックパッドにも
レシピをのせています



問 保健福祉課 | 階19 番窓口 TEL 6694-9882 FAX 6694-6125

子育てミニコラム

♪ わらべうたで一緒に遊んでみよう♪

“わらべうた”は日本で昔から子どもたちによって受け継がれてきた歌遊びです。子どもに無理のない自然なメロディとなっています。大人や友だちと一緒に遊べる“わらべうた”で、スキンシップを取ってみたいはどうでしょうか。



ふれ合い遊びを行うと、子どもはとても嬉しく、大人は癒されます。楽しい時間を過ごしてみてください。

わからないこと、気になることがあれば「はぐあっぷ」にご相談ください。



♪ いっぱんばし こちょこちょ

いっぱいばーしー こーちょこちょ

➡ 手のひらを人差し指でなぞってくすぐる

たたいて つねって なぜて

➡ 軽く

かいだんのぼって すーべってー

➡ 人差し指と中指で腕をトコトコ登り、滑り降りる

うらからのぼってー こちょこちょこちょー

➡ 人差し指と中指で裏腕をトコトコ登り、「こちょこちょ」でおなかなどをくすぐる

♪ おふねがぎっちらこ

➡ 向かい合って手を繋いで座る

おふねがぎっちらこ ぎっちらこ ぎっちらこ

➡ 押したり引いたり

なみにゆられて ゆらゆらうごく

➡ 左右に動く

おふねはほんとにおもしろい

➡ 手拍子

ぎっちらこ ぎっちらこ ぎっちらぎっちらぎっちらこ

➡ 押したり引いたり

問 「はぐあっぷ」保健福祉課 | 階19 番窓口 TEL 6694-9968 FAX 6694-6125