



6月は食育月間

Good Morning

朝ごはん
のススめ

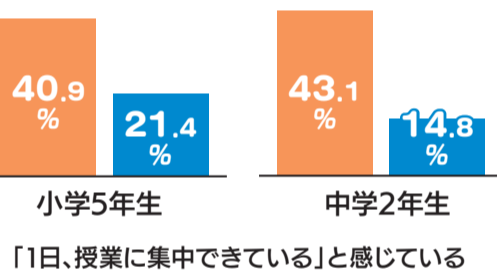
早寝早起き朝ごはん、元気に成長!

大正区でのアンケート結果からは、学年が上がるとともに朝ごはんを食べない人が増加することや、学力・体力の基礎となる生活習慣が乱れていく人が増加するということが見えてきました。

朝ごはんを食べれば、集中力がアップ!

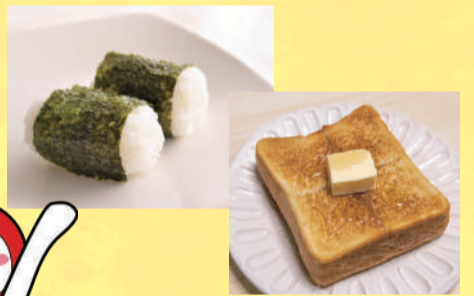
朝ごはんを毎日食べている人のほうが、集中力が高いという結果が出ました。

ほとんど毎日食べる
ほとんど食べない



食べられるものから無理せず食べよう!

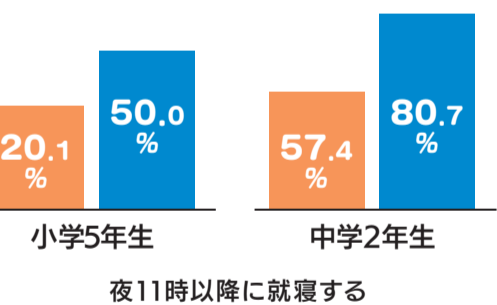
パンやおにぎりなど、手軽に食べられるものでOK。余裕があれば、卵やスープ、ハム、ウィンナー、野菜ジュース、ヨーグルトなどをプラスしてみてください。



早寝早起きで、朝ごはんタイムを確保

朝ごはんをほとんど食べない人の半分以上が夜ふかしをしています。

ほとんど毎日食べる
ほとんど食べない



規則正しい生活で、いいこといっぱい!

早起きすると朝ごはんが食べられるので、脳が目覚める、便秘予防、肥満予防につながります。また、運動や体操をしたり、習い事の練習や宿題をしたり、やりたいことや好きなことをする時間がとれます。

整えよう!生活リズム

大正区では区内の小中学校に通うみなさんに、朝ごはんや生活リズムについてアンケートを行いました。「こんにちは大正令和3年3月号」にもアンケート結果の一部を掲載しています。



大正区役所 令和2年度 食生活・生活習慣アンケート

問合せ 健康づくり 3階30番 ☎ 4394-9882

子どもたちに、「朝ごはん」を! 地域の方のあたたかい取り組みを紹介します。

児童が朝食を食べる習慣を身につけ、生活習慣を改善し、勉強・運動・遊びに打ち込めるように、コロナ禍でもできる形を模索しながら、地域の取り組みが続いています。

三軒家西社会福祉協議会は、子どもたちに無料で朝食を提供する「すみれキッチン」を実施しています。学期に一度(年三回)、一汁三菜を基本とした、あたたかい朝ごはんを用意。配膳やマナーについても学べる場になっています。

小林地域では、大阪大正ライオンズクラブ、小林地域まちづくり実行委員会、小林小学校、PTA協議会を中心に、大正区社会福祉協議会、大正区役所の協力を得て、小林小学校朝食提供事業「つつじ食堂」が始まっています。



すみれキッチン
三軒家西地域



つつじ食堂
小林地域

問合せ こども・教育 3階34番 ☎ 4394-9980