

6月 食育だより



食べることは、生きていくうえで欠かせません。生涯にわたって健康で、心豊かに暮らすためには、子どものころから食に関する知識を身につけ、健全な食生活を実践する力を養うことが大切です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみませんか？

家庭で取り組みたい「食育」



農林水産省は毎年6月を「食育月間」と定め、食べることについて考える期間としています。



今月の目標：朝食の大切さを知ろう

みなさんは朝ごはんを食べていますか。健康的な生活習慣の基本は、「早寝・早起き・朝ごはん」です。では、なぜ朝ごはんが大切と言われるのでしょうか。



なぜ朝ごはんが必要なの？



脳がエネルギー不足になるから！

寝ている間も体はエネルギーを使っています。とくに脳のエネルギー源である「ブドウ糖」は体内に貯めておける量が限られているため、朝ごはんを食べて補給する必要があります。

ごはんやパンだけでいい？

エネルギーに変えるためにはビタミンが必要！

脳の栄養となるブドウ糖は、炭水化物（糖質）から作られますが、それを、エネルギーに変えるには、**ビタミンB₁**が必要です。ビタミンB₁は、豚肉やハム、大豆、グリーンピースなどに多く含まれています。また、**野菜**には**ビタミン類**や**食物せんい**が豊富に含まれているため、朝ごはんに取り入れることが大切です。



どうしたらいいの？



夕食の残りや、みそ汁を活用！

朝は忙しいもの。冷蔵庫で保存した夕食の残りをアレンジしたり、具たくさんのみそ汁をおかず代わりにしたりすることで、手軽に準備ができます。

6月 4日「歯と口の健康献立」

かむことを意識しましょう。

6月 19日「食育の日 バランスよい食事」

自分の普段の食事の栄養バランスが整っているか、確認してみましょう。

今月使用予定の滋賀県の食材



※滋賀県産・彦根市産・甲良町産・豊郷町産の食材を使い、地産地消を推進しています。

朝食におすすめ！

そのまま食べられる

おかずやデザート

ハム・ゆで卵・納豆・冷ややっこ・しらす干し・チーズ・牛乳・ヨーグルト



プチトマト・きゅうり・バナナ
ゆでブロッコリー・キウイフルーツ

