

はじめよう、健康生活 1日のスタートは朝ごはんから

おうち時間が長くなり、生活リズムが崩れがちではありませんか。
心身の健康には、規則正しい生活リズムと食生活が重要です。
☎377-4511健康支援課

朝ごはん
で
こ
ん
な
い
こ
と

体と心が
目覚めて、
1日のパワーの
もとになる

脳へ
エネルギーが届き、
集中できる
ようになる

生活リズムが
整う

朝ごはん、
食べていますか。

朝ごはんを食べない人は若い世代～
働く世代に多い傾向です。食べない理
由には、「朝起きられない」、「食べる時間
がない」、「食欲がない」などがあげられ
ます(市川市食育に関するアンケートよ
り)。健康への第一歩として、まずは何
か1品食べることから始めましょう。



手軽なものから **ステップアップ** 今の習慣から一歩前進した朝ごはんを目指しましょう。

ステップ 1

何も
食べない人

果物・乳製品・主食のどれ
か食べやすいものから始
めましょう

ステップ 2

なにか1品
食べる人

今食べているものが果物・
乳製品・菓子などの場合
は、主食に替えていきま
しょう

ステップ 3

主食を
食べている人

おかずを1品つけましょ
う。具たくさんのみそ汁、
スープ、乳製品がおすすめ

ステップ 4

主食+1品
食べる人

主食・主菜・副菜をそろえ
ることを目指しましょう

ステップ 5

主食・主菜・副菜が
そろっている人

素晴らしい朝食です。乳
製品や野菜・果物をブラ
スしてバランスアップしま
しょう

バランスの良い食卓を 主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い朝ごはんを食べましょう。

主食



すばやくエネルギーになる

主菜



体温を上げ、血や筋肉のもとになる

副菜



からだの調子を整えるもとになる

6月は食育月間

毎月19日は食育の日

市では食育を身近に感じられるよう、ライフステー
ジごとの啓発活動や地産地消など、さまざまな取
組みを行っています。

食育
とは

一人ひとりが食に関する知識と食を選択
する力を身に付け、健全な食生活を実践で
きる力を育むこと。

子どもの頃から食とつながりを

子どもの頃から野菜の栽培などを通して食べ物の大切さを実践的に学んでいます。



いくつかの保育園では毎日
当番を決めて、みんなで野菜
の世話をしています。楽し
みながら成長の様子を観察
して食べ頃のを収穫し、
給食などで食べて苦手な野
菜を克服した子もいます。



みんなで収穫したきぬさや



▲いちかわの
食育はこちら