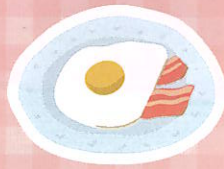
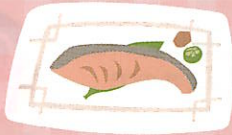


毎年10月は



朝ごはんを食べよう



強化月間です!

いくつあてはまる? 朝ごはんチェックシート

- ☐ 毎日大体決まった時間に朝ごはんを食べている※
- ☐ エネルギー源となる「主食」を毎回食べている
- ☐ 体をつくるたんぱく質を多く含む「主菜」を毎回食べている
- ☐ 体の調子を整える野菜、豆類、海藻等を含む「副菜」を毎回食べている

※勤務形態等で、朝に食事がとれない場合でも、生活リズムを整えるために、なるべく決まった時間に食事を摂ることが重要です。

体のために、栄養バランスよく食べることが理想ですが、まずは一口から、食べられるものを摂るという意識が大切です。



「朝ごはんを食べよう強化月間」とは?

食生活は、生命を維持し、健康で幸福な生活を送るために欠くことのできない営みです。特に、朝食を食べることは、活動や成長に必要な栄養やエネルギーの摂取とともに、基本的な生活習慣を身につける観点からも非常に重要です。

そこで、本市では、平成19年度から毎年10月を「朝ごはんを食べよう強化月間」とし、様々な取組を推進しています。



朝食の役割

- 脳や体を目覚めさせ、生活リズムを整える
- 活動や成長に必要なエネルギーや栄養素を補給する
- 胃や腸を刺激し、排便を促す
- 体温を上げ、基礎代謝量を増やし、脂肪を燃焼しやすい体にする
- コミュニケーションの場となる

主食 主菜 副菜
のバランスも大切!



おにぎりで 簡単・時短 朝ごはん

忙しくて朝ごはんを用意する時間も、食べる時間もない…
そんな時にはおにぎりがおすすめ！
時間がある時に作って冷凍しておけば、
忙しい朝に簡単にエネルギーチャージが出来ます。



#さいたまおにぎり

さいたま市では新たな取組として、Instagramを活用した「#さいたまおにぎり」を実施しました。
お気に入りのおにぎりの具やレシピがたくさん投稿されました。市HPでも掲載していますので、
この機会にぜひご覧ください！



バスセンターのカレー風味おにぎり



新潟名物！



6月1日にシェアされた投稿
作成者: @SUGIYAMA_CHIE

韓国のりおにぎり



韓国のりを
混ぜるだけ！
簡単レシピ



6月7日にシェアされた投稿
作成者: @SUGIYAMA_CHIE

梅昆布おにぎり



クエン酸が
暑い夏に
ピッタリ！



6月11日にシェアされた投稿
作成者: @SUGIYAMA_CHIE

カレー風味の混ぜごはんおにぎり



カレー風味で
野菜が苦手でも
食べやすい！



6月7日にシェアされた投稿
作成者: @SUGIYAMA_CHIE

小松菜と鮭フレークの彩りおにぎり



小松菜で
鉄分がとれる！



6月23日にシェアされた投稿
作成者: @SUGIYAMA_CHIE

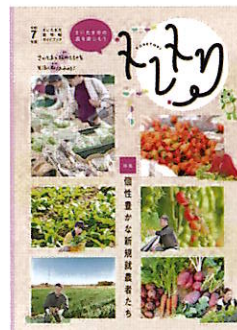
#さいたまおにぎり

詳細はこちらから！



●さいたま市の農情報はトレトリ

「さいたまでトレたものを生活にトリ入れよう！」
さいたまで採れた農産物の直売所や農園、マルシェを紹介した
ガイドブック「トレトリ」を今年も作成しました。
今年は特集で、「個性豊かな新規就農者たち」と「マルシェで満喫！
さいたま市の農」を取り上げました。
ぜひ、「トレトリ」に載っている市内産の野菜や果物を
食事に取り入れてみてください。



こちらから
ご覧いただけます



●さいたま市食育ナビ

毎日の大切な食生活、食の安全などを含めた食育に関する
総合的な情報を提供するポータルサイトです。

アクセスはこちらから

