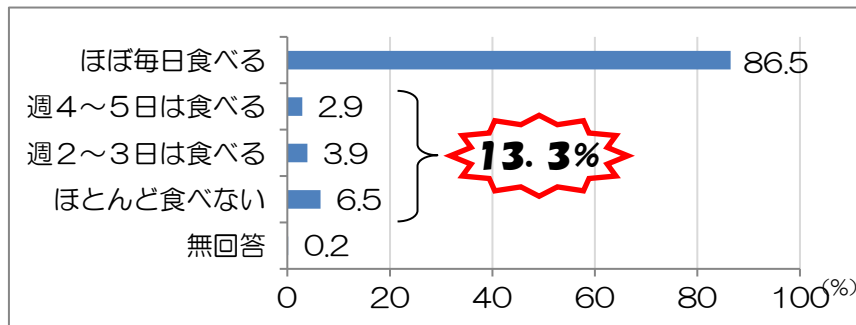


1日3食、食べていますか？

Q. あなたは普段朝食を食べますか？（第3次和泉市食育推進計画）



いそがしい毎日のなか、食事時間は不規則になりがちで、朝食を欠食する人が増えています。

朝食は一日を元気に過ごすための大切な食事です。朝食の役割と食べやすい工夫を知って、できることから取り入れてみましょう！

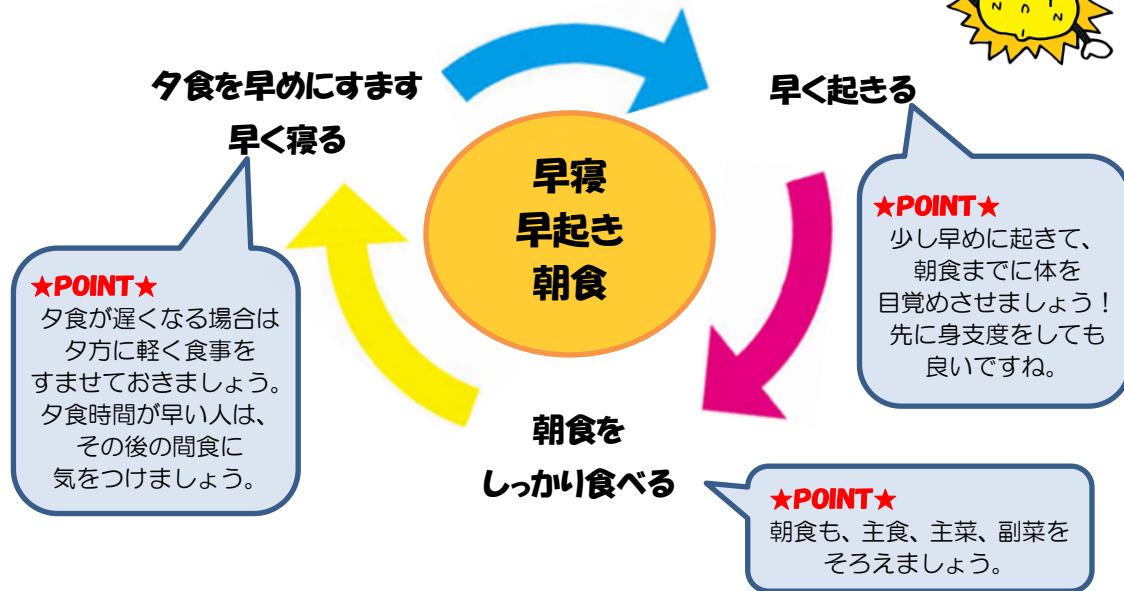


朝食が大切な7ヶ

- 体温を上げて、からだを目覚めさせるスイッチとして働く
- 25時間と言われる「体内リズム」を整える役割を持つ
- 規則的な食事が、太りにくい体質作りや生活習慣病予防につながる
- 規則的な食事が、血糖値の急変動を起こしにくくする

朝は起きるのが遅かったり、忙しくて食べる時間が無い…
 時間はあるが、食事をする意欲が出にくい…という人、
 少しの工夫で、「朝食をおいしく食べるリズムづくり」をしてみませんか。

朝食をおいしく食べるリズムづくり



「いただきます」「ごちそうさま」あらゆるいのちに感謝…

食べることは、生きること。いのちをつなぐこと。
 いのちをいただくということ。
 太陽や大地、雨や風といった大自然の恵み。
 私たちは大地が育てたいのちを食べて生かされています。
 あらゆるいのちに感謝しましょう。
 そして手をあわせて、「いただきます」
 食事をつくってくれた人に感謝し、
 食材を育ててくれた人の苦労を
 ねぎらう気持ちも
 「いただきます」のひとことに込めましょう。
 「いただきます」「ごちそうさま」は
 食前食後の尊い習慣です。



～第3次和泉市食育推進計画ダイジェスト版～