

おうしゅうし食育だより

R7年6月

今回の食育だよりは、朝食に関することをお知らせします。
食育推進キャラクターのわんパクションがおうしゅうたろうとお話しています。

おうしゅうたろうくん、美味しそうなおにぎりを食べているね！



そうなんだビン！ミーは毎日奥州市の美味しいお米のおにぎりを食べているんだビン！

朝食を食べない人の割合



朝食を食べる習慣がついていて
良いね！

でもね、奥州市の若い世代は朝食
を食べない人もいて、その割合が
増えているんだ！※



※第4次奥州市食育推進計画より



3歳児から毎日朝食を食べない人がいるのは悲しいのだビン…。
20~39歳は5年で倍に増えているビン…。

きっと朝食が大事なことはみんな知っていると思うけど、忙しい、とか
食べるより寝ていたい、って気持ちがあるみたいなんだ※。



ミーみたいに1日を元気に過ごすために、みんなに朝食をとって
ほしいんだビン！どうしたらいいんだビン？

朝食を食べていない人は、まずは何か食べる習慣をつけられると
いいよね。習慣がついたら食べるものを増やしていこう！

下に図があるから、今自分がどのステップにいるか確認してみて！
5分でも朝食の時間を作れるように早寝早起きなどに取り組んで
今より1つ上のステップを目指してみよう！

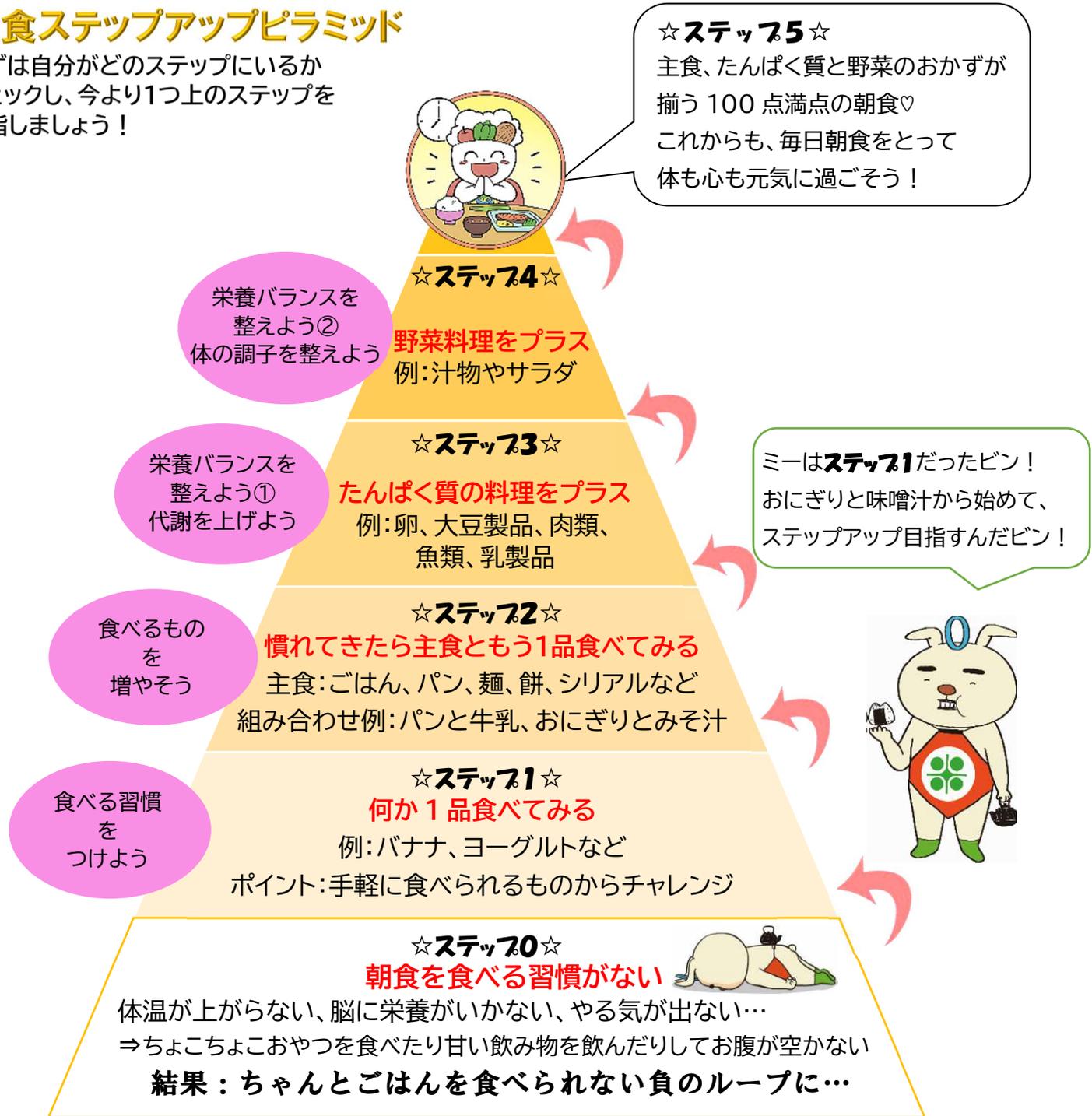


よーし、早寝早起きやってみるビン！
ミーは毎日朝食を食べているけれど、おにぎりだけだったビン…。
まずはどのステップにいるか、みんなも見てみるビン！

～毎朝食べるって素敵な習慣～

朝食ステップアップピラミッド

まずは自分がどのステップにいるか
チェックし、今より1つ上のステップを
目指しましょう！



～数か月後～



ステップ2にステップアップできたビ～ン！ミーもやればできるビン！
早寝早起きを頑張ったら、おにぎりとみそ汁を食べて、鉄瓶のお茶を
ゆっくり飲む余裕ができたビン！体の調子もいい感じだビン！
これからも食事のことはわんパクションに教えてもらうビン！

おうしゅうたろうくん、早寝早起きを頑張ったんだね！
とても凄いよ～！慣れてきたら次のステップを目指そう！
今度はステップアップした時の栄養バランスのとり方
のことを教えてあげるよ～！



次回はおうしゅうたろう君が栄養バランスのとり方をお勉強します