

# たけはら食育だより

第1号（平成25年6月）発行 たけはら食育未来会議



## 健康な1日を送るために 朝ごはんを食べましょう

竹原市食育推進行動計画 基本目標【健康につながる食生活の確立】



**早ね・早起き・朝ごはん！**

朝ごはんは1日のはじまりです。  
大人も子どもも、しっかり食べましょう。

6月は  
食育月間  
です。

### 朝ごはんの役割



食べる効果

脳にエネルギーが  
補給され、集中力  
がアップします



体温が上昇し、体が活発に動ける  
ようになり、仕事や勉強や運動の  
効率がアップします。



腸が刺激され、働きが  
よくなり、排便を促し  
おなかもスッキリします。



竹原市の朝ごはんを  
毎日食べる人の割合（平成24年度）

- 小学生…96.8%
- 中高校生…82.5%
- 大人…85.5%

欠食の理由は、小中高生とも「食欲  
がない。」大人は「食べる習慣が  
ない。」が最も多くなっています。