

みつけ食育通信 令和7年 特別号

食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てることで

みんなで つづける食生活 みつけ



次世代の健康を見据えた健全な食生活が送れるように
市民みんなでつづけよう

朝ごはん 栄養バランス 適正体重

みんなで 朝ごはんを食べよう

①朝ごはんを食べるとこんないいことがあるよ



脳に栄養が届いて
集中力がアップ



体温が上がって
身体が元気に動く



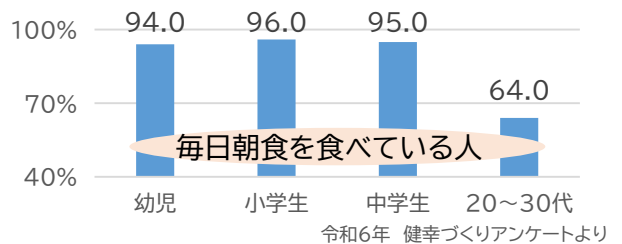
腸の動きが活発になって
お腹がスッキリ

③朝ごはんを食べない理由は？

時間がない、起きられない、おなかがすいていない
→早起き・早寝で生活リズムを整えよう
→スマホやテレビは寝る1時間前にはやめよう
→起きたら朝日を浴びよう



②年齢が上がるにつれて
朝ごはんを食べる人が減っているよ



④簡単 朝ごはんに挑戦！

- ・具だくさんおにぎり
ウイナー、鮭フレーク、炒り卵、枝豆、コーン、塩昆布など好きな具材で作ってみよう
 - ・具だくさん汁物
インスタントスープに冷凍野菜やカット野菜、乾燥わかめなど入れてみよう
- ★オススメれしぴも作ってね→



つづけよう 栄養バランスの良い食事

主食・主菜・副菜をそろえるように意識すると、栄養バランスが整いやすくなるよ



ご飯・パン・めんなど
エネルギーのもとになる



肉・魚・卵・豆腐など
からだをつくるもとになる



野菜・いも・きのこ・海藻など
からだの調子をととのえる



このような食べ方でも
栄養バランスOK！

たまごかけご飯+具沢山汁



見附市では「みつけバランスマット」を作成し、主食・主菜・副菜をそろえて食べることを意識し、実践できる市民が増えることを目指しています

★ダウンロードはこちらからできます→



けんこうの要 適正体重を維持しよう

ライフスタイルが多様化し、食生活が乱れたり活動量が低下傾向に…生活習慣を整え、適正な体重を維持しよう



【子どもの体格】
・成長に見合った身長・体重増加
があります
★詳しくはこちらから→



【大人のやせ】
・貧血・骨粗しょう症のリスクを
高めます
・ママのやせは赤ちゃんの成長に
も関わります



【大人の肥満】
・生活習慣病の原因となるため
早期から取り組みが必要です

ぱくぱく

(子育て支援サ食育だよりイトスマイルみつけ)

発行 見附市教育委員会こども課(0258-62-1700)



みつけ食育通信・れしぴ

(見附食育応援サイト)

見附市健康福祉課(0258-61-1370)

