

8月は「大阪府食育推進強化月間」



～ 毎月19日は「野菜バリバリ朝食モリモリ推進の日」です！ ～

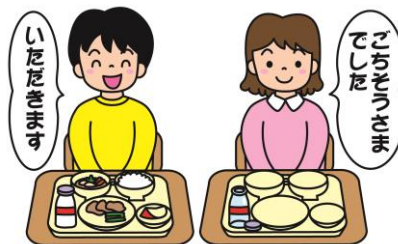
「食育」とは、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

大阪府では、夏休みで生活習慣が乱れやすい8月を「大阪府食育推進強化月間」とし、「野菜バリバリ朝食モリモリ！みんなで育む元気な食」を合言葉に食育の取り組みを進めています。

また、大阪府では、毎月19日の“食育の日”を「野菜バリバリ朝食モリモリ推進の日」と定めています。「野菜をたっぷりとり、朝食をしっかり食べる」など食生活を見直す機会にしてみましょう！

できることから始めよう！こんなことも「食育」につながります！

1. 家族や友人と楽しく食事を囲む。
2. 自分の食事をチェックし、バランスの良い食事を心がける。
3. 1日3食きちんと食べる習慣を身に着ける。
4. 感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする。
5. はしの正しい持ち方や、食器の正しい並べ方を身に着ける。
6. 野菜を栽培したり、料理をしたりする。
7. 買い物の中で、新鮮で安心できる食材の選び方を身に着ける。
8. 地元で生産された食材や郷土料理に親しむ。



栄養バランスのよい食事とは？

「主食」「主菜」「副菜」を組み合わせることが基本です。

野菜、海藻、きのこなどを使った料理。
ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含みます。

副菜

魚、肉、卵、大豆製品類などを使った料理。
主にたんぱく質を多く含みます。

主菜

米、パン、麺類など、エネルギー源となる料理。主に糖質を多く含みます。

主食

具材に野菜や海藻、きのこなどを使うと第2の副菜の役割に。

汁物



牛乳・果物

牛乳・乳製品や果物も適量プラス



野菜を食べていますか？

野菜にはビタミンやミネラルなどの栄養素がたっぷり含まれていて、からだの調子を整える働きがあります。しかし、国が実施している調査では、成人の野菜の平均摂取量は1日の目標量「350g」より少ないのが現状です。野菜を簡単にとるために、前日にサラダやお浸しなどを多めに作っておいたり、手軽に使えるカット野菜や冷凍野菜をストックしておくとう便利です。

◆どんな野菜をどのくらい食べたらいいの？

緑黄色野菜（色の濃い野菜）を 120g

淡色野菜（色の薄い野菜）を 230g



トマト



ピーマン



かぼちゃ など

+



たまねぎ



キャベツ



大根 など

＝ 350g（1日の目標量）

◆品数がそろわなくても、1品で野菜がとれるメニューがあります。

（例）



ビビンバ



焼きそば



夏野菜カレー



冷やし中華



クリームシチュー など

朝食がもたらす健康効果 ～毎日朝食を食べるといいことがたくさんあります！～

•生活リズムが整う

朝食をとることで、眠っていた脳やからだが目覚めます。また、私たちのからだには「体内時計」と呼ばれる機能があり、朝日を浴び、朝食をとると、この体内時計がリセットされ、一日の生活リズムが整います。



•脳のエネルギー源を補給する

脳のエネルギー源となる糖質を朝食で補給することにより、脳がしっかり目覚め、朝から勉強や仕事に集中できます。

•食べ過ぎを予防する

朝食を抜いてしまうと、空腹感が強まり、その反動で昼食を必要以上に食べ過ぎてしまう傾向があり、間食が増える原因にもなります。そのため、朝食は食べ過ぎを予防することにもつながります。

•腸を刺激し、排便を促す

朝食を食べることで休んでいた腸の動きが活発になり、スムーズな排便をうながします。

