

毎月19日は「食育の日」です！

朝食、食べていますか？



脳のはたらきに必要な**ブドウ糖**は寝ている間にも使われており、起きる頃には足りなくなっているため頭がボーっとしてしまいます。

ごはんなどの主食には**ブドウ糖**が含まれており、朝食をとることで勉強や仕事への集中力が高まります。



簡単なものから始めましょう！

- 夕食支度のときに次の日の朝食も合わせて！
- 調理の必要がないチーズや果物などでも！
- 毎朝決まったパターンのものを！

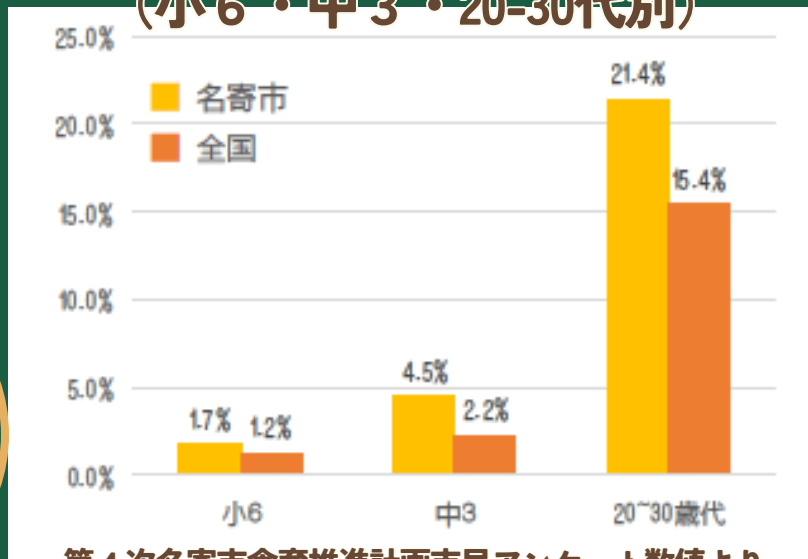
第4次名寄市食育推進計画では、朝食欠食率を

児童生徒 ▶ 0%

20～30代 ▶ 15.4%

まで下げることが令和9年度までの目標としています

名寄市民の朝食欠食率 (小6・中3・20-30代別)



第4次名寄市食育推進計画市民アンケート数値より