食育について考えよう！

2.朝ごはんを食べよう

農林水産省は、令和3年（2021年）2月に
「食育ピクトグラム」（全12個）を公表しました。
食育を多くの人に身近なものとして感じ、
実践してもらうことを目的としています。

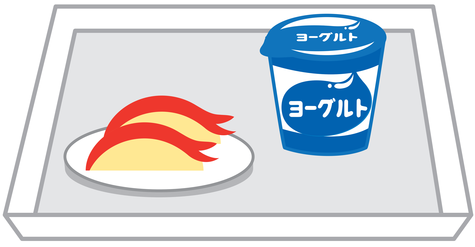


朝食を食べないと、体温も上がらず、
エネルギーが不足して午前中からぼんやりしたまま過ごすことになりがちです。また、朝食抜きの習慣は生活習慣病のリスクを高めます。
まずは乳製品、果物、野菜ジュースなど
食べやすいものから何か口に入れてみましょう。

簡単なものから
チャレンジしてみましょう！

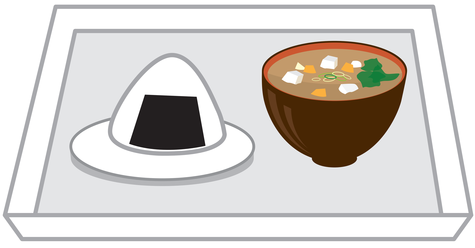
STEP①

ヨーグルト・りんご



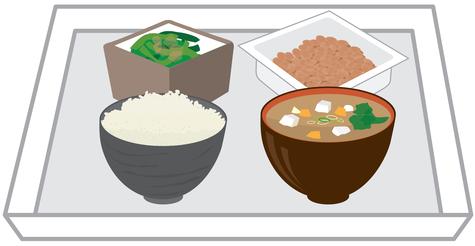
STEP②

おにぎり・具だくさん味噌汁



STEP③

ごはん・納豆・具だくさん味噌汁
ほうれん草のお浸し



参考：農林水産省HP

© 2022 シダックス栄養士会