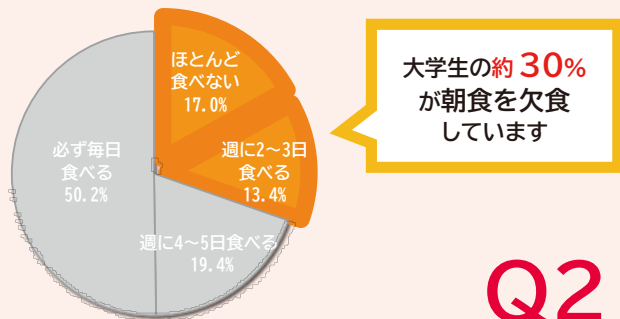


追手門学院大学
大学生・院生3,703人に聞きました！

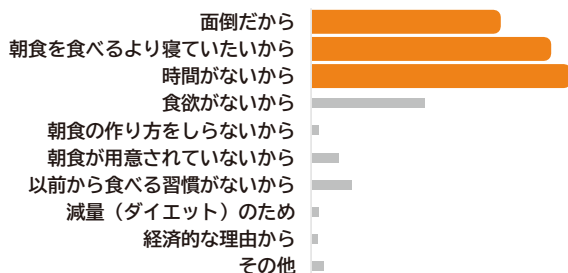
茨木市朝ごはんアンケート

Q1 朝食を食べる頻度は？

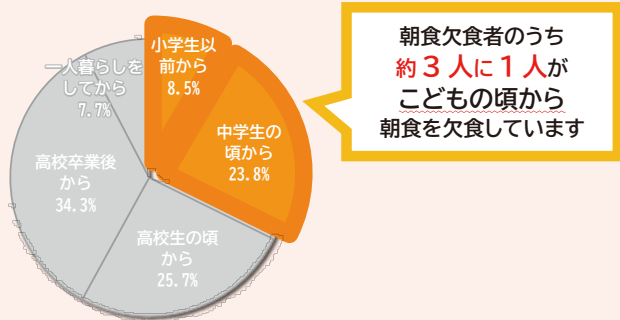


Q2

朝食を摂らない理由は？（複数選択可）



Q3 いつから朝食を摂っていない？



「データソース：令和6年朝食に関するアンケート結果より」

ちょい足しで栄養アップレシピ

朝ごはんを食べない、食べていても菓子パンだけや少ない食事では、からだは疲れやすくなってしまいます。

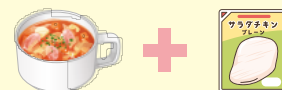
インスタントのみそ汁やスープに具材をプラス

+αのおすすめ食材

主食…ごはん、パン、もち、オートミールなど



主菜…ツナ缶、さば缶、サラダチキン、豆腐、卵など



副菜…キャベツ、レタス、冷凍野菜、乾燥わかめなど



＊豆腐とキャベツのみそ汁（1人分）

豆腐 小 1/2 パック
キャベツ 1/2 枚
乾燥わかめ ひとつまみ
インスタントみそ汁 1 つ



- 耐熱のお碗に小さくちぎったキャベツと豆腐を入れる。
- インスタントみそ汁に記載している分量の水を①に入れ、600Wで2分程度加熱する。
- インスタントみそ汁と乾燥わかめを入れて混ぜる。



この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。



このリーフレットは 1,500 部作成し、1 部あたりの単価は 44 円です。

食育ネットワーク 通信 Vol.7

＼ 朝ごはんなに食べる？ ／



ごはん



たまごかけごはん



トースト



ピザトースト



焼き鮭



たまごやき



サラダチキン



納豆



豚汁



さば缶のみそ汁



牛乳



フルーツヨーグルト



ミニトマト



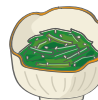
ブロッコリー



にんじんしりしり



サラダ



ほうれんそうのごま和え



ポテトサラダ



みかん



バナナ

茨木市食育推進ネットワーク

茨木市春日三丁目 13 番 5 号

TEL 072-625-6685

FAX 072-625-6979

朝ごはんと体内時計

体内時計とは、一日単位で、睡眠や体温、血圧やホルモン分泌などの変化をつかさどっている大切な機能です。

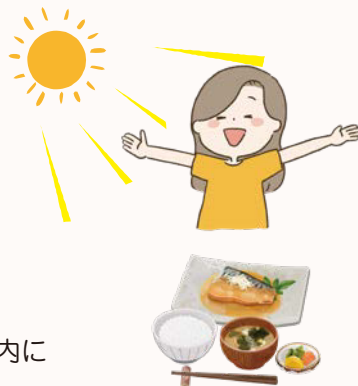
体内時計を合わせるために

太陽の光で
脳のスイッチ ON

朝起きたら
カーテンをあけて、
太陽の光を浴びよう

朝ごはん
からだのスイッチ ON

朝起きて 1 ～ 2 時間以内に
朝ごはんを食べよう



朝ごはんを食べる3ステップ

食べない派のあなたは…
1品から
はじめてみよう

- ヨーグルト
- バナナ
- おにぎり
- パン



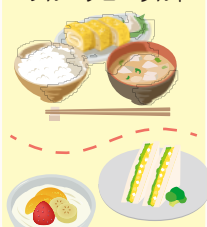
2品に増やそう

- ごはん+納豆
- ごはん+さば味噌煮
- パン+ゆで卵



主食・主菜・副菜
をそろえよう

- ごはん+卵焼き+味噌汁
- パン+ゆで卵+カット野菜+牛乳
- サンドイッチ+フルーツヨーグルト



食育推進ネットワーク団体の活動紹介

「4つの“T”」を通じた食育を推進しています



『つくる』(Tsukuru)
『たべる』(Taberu)
『つどう』(Tsudou)
『つたえる』(Tutaeru)

つくる



親子クッキングにて
地元野菜で
ピザをつくる

近畿中央ヤクルト販売株式会社



家族のために
こどもだけで
昼ごはんづくり

株式会社ルーアノライト

つどう



こどもから大人まで
みんなの畑につどう

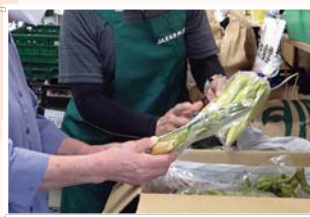
シェアリンク茨木



健康をテーマにおかず
を作ってみなでつどう

大阪府立茨木高等学校

たべる



学校給食で
地元産の米や野菜を
食べてもらう

茨木市農業協同組合



こどもたちから
大人にふるまうランチを
みんなで試食

子育て食育実行委員会

つたえる



食育イベントで
栄養バランスを
こどもたちにつたえる

梅花女子大学



みそづくりで伝統的な
食文化をつたえる

茨木市