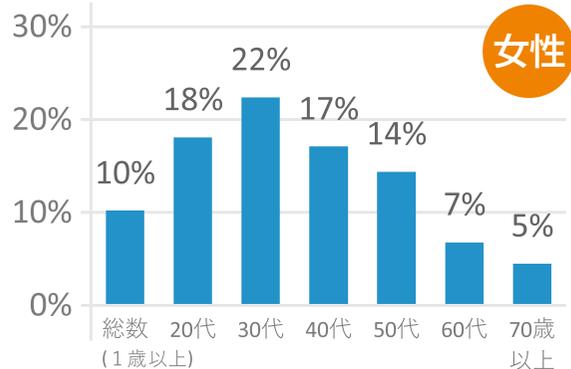
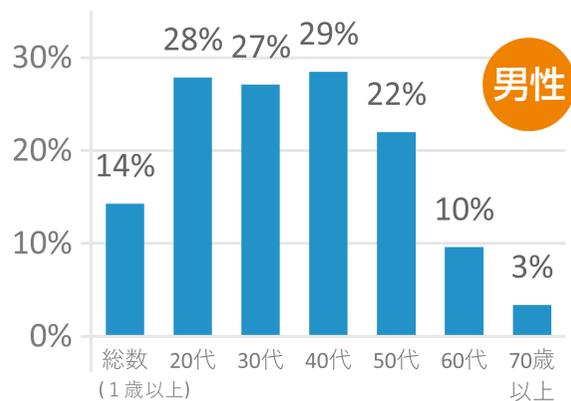


朝ごはんの欠食率 年代別



引用：令和元年国民健康・栄養調査

朝ごはん診断

当てはまるものを選んで、ページをめくって見てみよう

- ① 食べない
- ② 1品は食べる
- ③ 2品以上食べる



朝ごはんプロジェクト

市公式アプリ「いばライフ」では、市民の皆様から、毎日食べたい朝ごはんのアイデアを募集しています！（茨木市食育推進月間の11月に実施）



詳しくは、市HPをチェック！

本パンフレットは、農林水産省 食料産業・6次産業化交付金（地域での食育の推進事業）を活用して作成しました。

リサイクル適性(A)

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1,000部作成し、1部あたりの単価は53円です。

食育ネットワーク 通信 Vol.4

毎日朝ごはんを食べましょう！



令和2年度朝ごはんプロジェクト応募写真

アンケートにご協力をお願いします



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

朝ごはんの効果

癒しパワー
イライラ、
不眠症解消！

勉強・仕事パワー
脳にエネルギー！
集中力・記憶力アップ！



からだパワー
糖尿病、高血圧の
予防効果も！

うんちパワー
腸を刺激して
便秘を解消！

体温上昇パワー
代謝アップでダイエット効果も！

朝ごはん診断の結果

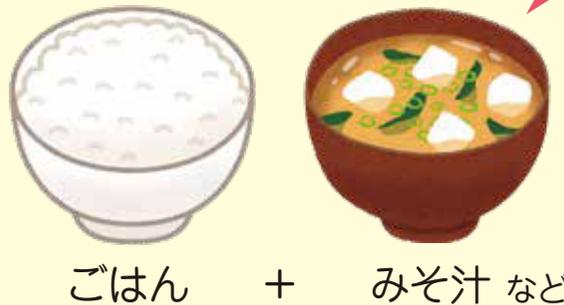
① 食べない派の
あなたは…

食べやすいものから
はじめましょう！



② 1品はたべる
あなたは…

主食＋おかずを
意識しましょう！



③ 2品以上たべる
あなたは…

きちんとできています！
毎日続けましょう！

忙しい日におすすめ！ みそまる

【材料（20個分）】

見山産の米・大豆で作る
昔ながらの手作り味噌

龍王味噌 180g

天然だし（鰹、昆布等の粉末）大さじ2,3
（市販のだしパックを解体して使うのも◎）

（なければ粉末だし小さじ1, 2でも◎）

乾燥わかめ、ネギ、麩、油揚げなど 適量
（具を同じサイズに切ると混ぜやすい）

【作り方】

1. 龍王味噌とだしをよく混ぜ合わせる
2. 具材を混ぜ込む
3. 1杯分ずつラップにくるみ、丸めたら完成

食べるときは、みそまる1個にお湯を180mL注いで混ぜれば、あっという間においしいお味噌汁のできあがり！

ぜひ朝ごはんに1品加えてみてください！



冷凍でも保存できる便利な常備菜です！