

## シリーズ食育⑭ 「朝ごはんを食べましょう！」

阿久比町食育推進計画策定時に実施したアンケートでは、20歳代、30歳代男性で特に、朝ごはんを食べない割合が高いという結果が出ています（食育推進計画 第6章 3数値目標より）。朝ごはんを食べることは、赤ちゃんからお年寄りまで全ての世代にとって、大切なことです。

今回は、朝ごはんの大切さについて紹介します。

朝ごはんを食べようと思うと、ついつい「ごはん」に「みそ汁」と「おかず」など比較的しっかりしたものを考えがちですが、前日の残り物、“卵”や“のり”など簡単な「おとも」を添えるだけでも大丈夫です。毎日食べる習慣を身に付けるために、簡単な献立から少しずつ始めていきましょう。

### ■問い合わせ先

産業観光課農政係  
☎(48)1111 (内227)



◎「めざましごはん」のホームページでは、早くできる朝食レシピなどが満載です。一度ご覧になってください。

<http://www.maff.go.jp/j/seisan/kakou/mezamasasi.html>

### 朝ごはんを食べないと起こりやすい状況

- ・頭が働かず、勉強にも仕事にも集中できない
- ・なんとなくイライラする

脳の活動エネルギーはブドウ糖ですが、しっかり朝ごはんを食べないと、脳のエネルギーが不足し、集中力や記憶力も低下してしまいます。

### 食べる時間がない方は

学校や仕事が始まる前に、“おにぎりや野菜ジュース”などでも構わないので、毎日食べる習慣を身に付けることが大切です。

### 朝ごはんを作るのが面倒だという方は

残り物のおかずやレンジで加熱しただけの野菜などでも朝ごはんになります。ごはんを炊く時間がないときのために、時間があるときにまとめて炊いて冷凍しておくとう便利です。

# ジュニア対象スポーツ教室を開催 (総合型地域スポーツクラブ“アクティブあぐい”委託教室)

## ○ジュニア卓球教室

- 内容 基本的技能とルールの習得
- 日時 7月20日、8月3日、17日、24日、31日の各土曜日の午後5時～午後7時【全5回】
- 場所 丸山公園武道場
- 対象 4年生以上の小学生
- 定員 40人
- 講師 アクティブあぐい（新日鉄名古屋卓球部）
- 受講料 1,000円（アクティブあぐい会員は無料）
- 申込期限 6月28日（金）

## ○ジュニア剣道教室

- 内容 礼儀作法と技術の習得
- 日時 7月～9月の毎週火曜日と金曜日の午後6時30分～午後8時30分
- 場所 丸山公園武道場
- 対象 小学生
- 定員 40人
- 講師 阿久比町剣道連盟
- 受講料 2,000円（アクティブあぐい会員は無料）  
※ 竹刀代などは実費
- 申込期限 6月28日（金）

## ○ジュニアソフトテニス教室（軟式庭球）

- 内容 基本的技能とルールの習得
- 日時・場所  
▽7月13日（土）、15日（月・祝）、16日（火）、18日（木）、20日（土）、23日（火）、25日（木）、27日（土）、28日（日）、30日（火）【全10回】  
※ 予備日8月1日（木）、3日（土）  
▽7月13日、15日、20日、27日、28日の場所は白沢グランドテニスコートで、時間は午前9時30分～午前11時30分  
▽7月16日、18日、23日、25日、30日の場所は丸山公園テニスコートで、時間は午後7時～午後9時  
※ 8月1日は丸山公園テニスコートで午後7時～午後9時、3日は白沢グランドテニスコートで午前9時30分～午前11時30分
- 対象 4年生以上の小学生
- 定員 40人
- 講師 阿久比町ソフトテニス連盟
- 受講料 2,000円（アクティブあぐい会員は無料）
- 申込期限 6月28日（金）  
◇ ◇
- 申し込み・問い合わせ先  
社会教育課体育係 ☎(48)1111 (内262・280)