



食育通信

No. 1



～しっかり食べていますか朝ごはん～

今回は、町の食育推進計画の目標「健康な食生活づくり」の項目の一つ「朝食の欠食」に関連して、朝ごはんを食べることの大切さをお伝えします。

本町での朝食の摂取状況は、1週間のうちで朝食を「ほとんど食べない」という方の割合が5%ほどみられ、特に若い世代で朝食を欠食する割合が高い傾向にあります。朝食を食べないと、イライラする、だるさを感じる、太りやすくなるなど悪い影響が出てしまいます。

朝食を取る時間がない、準備が面倒と感じている方も、この機会にできることから取り組み、朝のルーティーンを見直してみてもはいかがでしょうか。

■朝食は一日の始めの大事なスイッチ

脳のエネルギー源であるブドウ糖を朝食でしっかり補給し、脳と体をしっかり目覚めさせましょう。

■リズムよく生活して健やかに 「体内リズム」と「生活リズム」

体や心にとって快適なリズムを体で覚えることが大切です。毎朝しっかり食事をする癖をつけて「体内リズム」と「生活リズム」を整えましょう。

バランスのよい朝食に必要な栄養素3つ

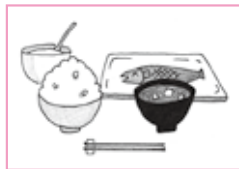
炭水化物

たんぱく質

ビタミン・ミネラルなど



例えばこんな朝食！



ごはん・みそ汁・焼き魚・ヨーグルト



パン・牛乳・目玉焼き・ミカン



牛乳・バナナ

■問い合わせ先 産業観光課農政係 ☎(48) 1111 (内1222)

住民税1%町民予算枠制度令和3年度募集(令和4年度実施)

町民皆さんの提案や公益的なまちづくり活動を支援する仕組み、それが「住民税1%町民予算枠制度」です。皆さんからの「熱い想い」や「創意工夫」にあふれた企画・提案を待っています。



種類	内容	募集期限
わくわく アイデア 事業	<ul style="list-style-type: none"> ▽ 地域の課題を解決する事業やまちづくりに有益となる事業を募集します。 ▽ 採択された事業は令和4年度に行政が実施します。 	6月25日(金) (必着)
わくわく コラボ 事業	<ul style="list-style-type: none"> ▽ 町民活動団体が自主的・自発的に町内で実施する公益的なまちづくり事業(令和4年度内に完了できる事業)を募集します。 ▽ 採択された事業は令和4年度に町民活動団体が実施し、行政からは対象となる経費に対し全額(10分の10)を補助します。 ※ 事業を行う際には、新型コロナウイルス感染症対策を行ってください。 	7月23日(金・祝) (必着) ※ 7月9日(金)まで政策協働課窓口で企画書の書き方を説明します。 お早めにご相談ください。

※ 詳細はホームページhttp://www.town.agui.lg.jp/ka/1p_boshuR4.htmlを確認してください。

■問い合わせ先 政策協働課協働推進係 ☎(48) 1111 (内1310)

