

【様式 1】

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	埼玉県
取組市町村名 取組団体・企業名	三郷市
取組の名称	①食育の周知 ②朝ごはん推進事業
実施時期	②令和8年6月 ②令和8年6月23日、25日
取組内容に該当する 食育ピクトグラム (複数選択可)	☐ 1 みんなで楽しく食べよう ☒ 2 朝ごはんを食べよう ☒ 3 バランスよく食べよう ☐ 4 太りすぎないやせすぎない ☐ 5 よくかんで食べよう ☐ 6 手を洗おう ☐ 7 災害にそなえよう ☐ 8 食べ残しをなくそう ☒ 9 食糧を珍惜しよう ☐ 10 食・農の体験をしよう ☒ 11 和食文化を伝えよう ☒ 12 食育を推進しよう
取組内容	【食育の周知】 食育の周知を目的とし、市ホームページの作成、市公式 LINE による配信を行いました。 〈市ホームページ URL〉 https://www.city.misato.lg.jp/soshiki/ikiikikenko/kenkosuishin/kenkouinfo/11742.html 【健診会場での朝食試食提供】 バランスの良い食事や朝食摂取の重要性を伝えることを目的とし、市の集団健診を受診したかたを対象に試食券を配布、希望者（計172名）に朝ごはんをテーマとした試食（小松菜とさつまいもの蒸しパン、ささみと野菜のコンソメスープ）の提供、リーフレットや映像投影での情報提供を行いました。 しあわせ朝ごはんを始めませんか？ 「朝ごはん」は、活力のある1日を送るための大切なエネルギー源となります。健康で美しく、しあわせになれる「朝ごはん習慣」を身に付けてみませんか？ メリット① 体内時計をリセット！ 太陽の光を浴びて朝ごはんを食べることによって、体温、血圧など体のリズムが“休息モード”から“活動モード”に切り替わり、ベストな状態で1日をスタートできます。 メリット② 便秘解消！ 朝ごはんを食べると腸から脳へ信号が伝わり、腸の動きにスイッチが入ります。自然と便意を感じるようになり、便秘の予防・改善にもつながります。 メリット③ 集中力アップ！ 右のグラフからわかるように、毎日朝ごはんを食べる児童・生徒ほど、学力調査の得点が高い傾向もはっきり活動させるためには朝ごはんが家庭を摂取することが大切です。 メリット④ 基礎代謝量をキープして太りにくい体になろう！ 朝ごはんを摂ったり、積極的に減らすと体は消費エネルギーを節約します。基礎代謝量が下がると脂肪がつきやすい体になります。 メリット⑤ 生活が充実してしあわせ度アップ！ 家族と一緒に朝ごはんを食べ、仕事も勉強も家事もはかれば、毎日の生活も充実し、しあわせ度も高まります。朝ごはんは“しあわせ”の第一歩です。 朝食摂取と学力調査の関係 学力調査得点 学力調査得点の差 学力調査得点の割合 朝食を食べている 朝食を食べていない 学力調査得点 学力調査得点の差 学力調査得点の割合