# 今日から実践 箕面市の

### 間箕面産と食の推進室 ☎724・6159 四722・2466

現在をいきいきと暮らし、生涯にわたって心もからだも健康に過ごすためには、正しい食習慣 を身に付けることが大切です。市では、毎日の食生活における目標を掲げ、市民のみなさんに実 践を呼びかけています。正しい食習慣を身に付け、より良い食生活を送っていただくために、次 の3つのアクションを今日から実践してください!

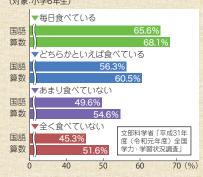


## ではんで元気に! 箕面市の食育

朝、目が覚めたらカーテンを開けて日光 を浴び、ごはんをしっかり食べると、体内時 計がリセットされて一日の生活リズムが整 います。また、ごはんを食べることで、脳や 体のエネルギー源となるブドウ糖が供給 され、朝からやる気が出て勉強や仕事に 集中できます。実際、朝食を毎日きちんと 食べている子どもは、テストの正答率が高 い傾向にあります。

1日を元気にスタートするためにも、朝ご はんをしっかり食べましょう!

### 朝食の摂取と学力(平均正答率)の関係



## 食は健康! ・ベランス・

野菜には、ビタミンやミネラル、食物 繊維など、健康的な食生活には欠かせ ない栄養素が豊富に含まれています。 野菜を取り入れた食事は、栄養バラン スが良くなり、健康で元気な体を作りま す。しかし、箕面市を含む大阪府の野菜 摂取量(1日)は238gで、国が掲げる目 標値の350gを大きく下回っています。



市内4カ所で開催されている朝市など では、新鮮で安全・安心な箕面産野菜 を販売していますので、ぜひ利用して、毎 日の食事に野菜を取り入れてください!

※都道府県別の野菜摂取量や、朝市の開催場所 などについて、詳しくは左ページをご覧ください。

# お米習慣!

お米に含まれる栄養素は、体内でブ ドウ糖に分解される炭水化物が主成分 ですが、他にも、たんぱく質や脂質、ビタ ミン、ミネラル、食物繊維などが含まれ ています。

またお米は、パンや麺類と違って、粒 のままで摂取するため、ゆっくり消化・吸 収されていきます。そのため、「血糖値の 上昇がなだらかで、エネルギーが長時 間にわたり供給される「腹持ちが良く お腹がすきにくい」といったメリットがあ

お米を中心とした食事を、ぜひ取り入 れてください!



### 献立に迷ったらコチラ!

### 学校給食のレシピを公開

野菜をたっぷり使った一皿や、お米に 合うおかずなど、学校給食の大人気メ ニューを家庭用にアレンジし、レシピを掲 載したちらしを市内の各公共施設や大 型スーパーに設置しています。

ちらしに掲載したメニューは、料理レシ

ピを集めたウェブサイト「cookpad」の市専用ページ「箕面市の 給食」(QRコードからアクセス)でも紹介しています。毎日の献立 に迷ったら、ぜひ活用してください! 

学校給食をご家庭で! cookpadの市専用 ページ「箕面市の給食」はコチラから



### 箕面産野菜を使った

### 「おにぎりランチ」を作って写真を送ろう!

市では、「おにぎりを主食とする、箕面産 野菜を使ったランチ」の写真を募集してい ます。ご応募いただいた写真は、全て「おに ぎりランチブログ」(市ホームページに記載 のリンク先からアクセス)で紹介します。

上記のアクションを実践する絶好の機 会ですので、家族や友人とも誘い合って、 ぜひチャレンジしてください!

象…市内在住、在職、在学のかた

へ電子メールで



詳しくは、市ホームページ(QRコードからアクセス)をご覧ください