



「朝ごはんはパワーアップ」

朝ごはんはパワーの源です。朝ごはんのメリットは体温が上がり、胃腸が動き出し、脳やからだが目覚めることで心が安定し、集中力記憶力がアップします。朝ごはんを食べて元気なスタートを切りましょう。

くさあ！朝ごはんはチャレンジ!!>

主食・副菜・主菜と
バランスを意識

バランスの良い朝ご飯を
目指して少しずつそろえ
られるようにしましょう

汁物やサラダなどを
プラス1品



まずは1品



おにぎり、パン、
果物、ヨーグルトなど

<簡単朝ごはん 釜揚げしらす丼>

- ・ごはん 1杯
- ・卵 1個
- ・五目ひじき煮（市販品） 1人分
- ・大根おろし、ラー油 適量
- ・しらす 30g
- ・しそ 2枚

- ①ごはんをどんぶりに盛り、レンジで温め、卵を入れて混ぜる。
- ②しそをちぎってのせ、ひじき煮、しらす、大根おろしを盛り、ラー油をかけてできあがり。



食生活改善推進員からのお知らせ



○食生活改善推進員とは

市から委嘱され、食を通じた健康づくりを目的として活動しているボランティア団体です。前橋市では現在289人が活動しています。私たちと一緒に食を通じて、人と人とのつながりの輪を広げてみませんか？

○食生活改善推進員になるためには

食生活改善推進員になるためには、健康大学（食生活改善推進員養成講座）を受講します。講座を通して栄養・運動・休養などについて学び、翌年度から活動できます。

詳しくは広報まえばし6月号か前橋市ホームページをご確認ください。

～主な活動～

- ・対話による食育普及活動
- ・市事業、公民館事業への協力
- ・県や市の研修会参加
- ・料理教室の開催



前橋市ホームページ



ヘルスマイト活動紹介

～ 岩神地区 ～

今まで4名だった会員が昨年度から2名の入会があり6名で活動しています。コロナ禍で活動に制限がありましたが、できることからということで食育かるたを使ったり、旬の野菜クイズを行ったりと工夫して「おやこ食育教室」を実施しました。また、昨年度末に「そば打ち」の研修会も実施しました。これからも楽しく事業に取り組み、地域の人たちを巻き込んで活動して行きたいと思っております。