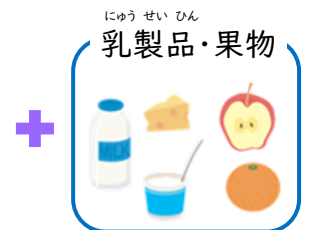


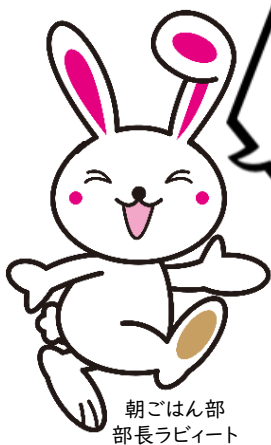
光市朝ごはん部

おすすめの朝ごはん 写真&レシピ大募集

- ①主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんの写真
- ②おすすめの朝ごはんのレシピ



応募者全員に
食育グッズを
プレゼント



光市朝ごはん部、部長のラビートだよ♪
朝ごはんを食べないと集中できなくてイライラしたり、
やる気がでなくなるって知っている？
毎日朝ごはんを食べて、元気に一日をすごそうね!

朝ごはんを食べない理由トップ3

- ①おなかがすかない・食欲がないから
- ②食べる時間がないから
- ③いつも食べないから

(R6健康・食育に関する市民アンケート〈光市小中高校生〉より)

夕ごはんや寝る時間が遅いと、朝おなかがすかないことがあるよ。
早く寝られない人は、まず頑張ってみて早起きしてみると、夜早く眠くなる
かもしれないから、チャレンジしてみてね!

さらに!
応募レシピの中から、
おすすめのレシピを
「広報ひかり」で紹介
します♡

保護者の方へ「光市朝ごはん部」とは…

光市のみんなが朝ごはんを食べる習慣を身につけ、みんなが食を通して健康に過ごすことを
目的に設立されました。朝ごはんに関する情報発信や部員(市民・光市に通勤通学中の方)
から朝ごはんの写真、サポーター(市内のお店や生産者など)からの朝ごはんに関する情報の投
稿を受付けています。詳しくは市ホームページへ→→→



