

# 光市朝ごはん部

こども部員  
ほしゅう  
募集！！

主食・副菜・主菜がそろったバランスの良い朝ごはんの写真と  
おすすめ朝ごはんのレシピを募集します！

## 主食

(黄の食べ物)



◆ごはん、パン、めん類など  
～体のエネルギーのもとになる～

## 副菜

(緑の食べ物)



◆野菜、きのこ、いも、海そう料理  
～体の調子を整えるもとになる～

## 主菜

(赤の食べ物)



◆魚、肉、たまご、大豆料理  
～体をつくるもとになる～

応募してくれたみんなには、  
ラビート部長からメッセージカード  
と食育グッズがとどくよ♪

さらに！みんなから応募いただいた  
『おすすめ朝ごはんレシピ』の中から、ラビ  
ート部長が特におすすめしたいレシピをい  
くつか選び、「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



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！



## 朝食を毎日食べるとこんないいこと

- 朝食を食べる習慣は、食事の栄養バランスと関係しています
- 朝食を食べる習慣は、生活リズムと関係しています
- 朝食を食べる習慣は、心の健康と関係しています
- 朝食を食べる習慣は、学力・学習習慣や体力と関係しています

