

令和6年4月19日

# せいさん食育情報

第1号

## ◎令和5年度食育講演会を実施しました

西讃保健福祉事務所



### 令和5年度食育講演会



- 日時 令和5年8月24日（木）
- 場所 三豊市仁尾町文化会館
- 対象 食育活動の実践者（行政・学校・保育所等の栄養・保健担当者、地域の食育活動者等）
- 参加者 73名
- 内容 講演「生活の工夫や無理のない運動によるこどもの健康づくり」  
日本健康運動指導士会香川県支部 事務局長、  
香川県運動推進協会 副理事長 阿部純也 氏

こどもの体や病気・ケガについて、生活習慣病の予防について、こどもの健康づくりのための大人の支援について等のお話や、俊敏性や巧緻性・平衡性・持久力等を養う運動について、実技をしながら教えていただきました。



参加者からは、「実践が多く最後まで楽しんで聞くことができた」、「乳・幼児期に体をたくさん動かせる遊びを多く取り入れていきたいと思った。」等の感想がありました。

### 今月の健康情報メモ



### 朝ごはんを食べて新生活を元気にスタート！

みなさん、朝ごはんを食べていますか？新生活が始まり慣れない環境で忙しくされている方も多いと思いますが、朝ごはんをしっかり食べて1日を元気にスタートさせましょう。

#### 朝ごはんを食べると・・・

- ①エネルギー源の補給により集中力アップ
- ②血糖値の急上昇を防止
- ③腸を刺激して排便促進
- ④脳や消化管を目覚めさせ、体の目覚めを促す

#### 食べる習慣がない人は

手軽で食べやすいものから食べてみましょう



おにぎり、パン、果物、野菜ジュース、牛乳・乳製品等