

# 元気



# しんぞ

健康に関する情報をお届けします

## 子どもの頃から朝食を

最近では子どもの生活も夜型になってきているようです。それにより、朝起きるのが遅く、時間がない、食欲がない、など朝食をとらない子どもが増えています。さらに、両親が朝食をとらない家庭では、子どもも朝食を

とらないという結果もでています。20〜30代になると3割の人が朝食をぬき、そのうち3人に1人が、高校生以前から朝食をとらなかったという結果がでてきます。これらからわかるように、子どもの頃に朝食をとる習慣をつけないと、大人になっても続くことになりがちです。

### 朝食をとらない場合

- ・疲れやすく、集中力がなくなる。

- ・太りやすくなる。
- ・骨が弱くなったり風邪をひきやすくなる。

### 朝食をとった場合

- ・眠っていた体が目を覚ます。
  - ・午前中から集中できる。
  - ・太りにくいからだになる。
- さらに、家族と一緒に食べることで、心の活力にもなりますね。

このように、朝食は一日を元気に過ごすための大切な食事です。親子で朝食の大切さについて考えてみませんか。

### ◆夏休み親子料理教室◆

とき 8/5(火)9時〜13時  
ところ 保健センター  
対象 小学4〜6年生とその保護者

定員 15組

(定員を超えた場合は抽選)

参加費 1人400円

内容 ・朝食の大切さを知ろう(親子でお話とゲーム)

・調理実習(子ども)

グループワーク(親)

申込・問合先

保健センター

☎67-1151



# ドローシー

がまごおり

# 探訪

蒲郡市国際交流員 ◆ドローシア・アツツオーニ



## ラグーナ蒲郡

私は、この前友達と一緒にラグーナ蒲郡へ行きました。

私にとってラグーナ蒲郡の中で一番楽しかったのは、遊園地のラグナシアでした。私は遊園地やテーマパークが大好きだからです。ラグナシアでは、

色々な乗り物に乗って、色々な土産を買いました。ラグナシアでの景色はとてきれいで、気に入りました。その後、フェスティバルマーケットで少し買い物をしました。フェスティバルマーケットにはたくさんのお店があります。日本に来て驚いたのは、遊園

地の数です。日本では遊園地はとて多くて、色々なテーマやアトラクションがあつて、楽しいと思います。

私は、いくつかの遊園地に行きましたが、ラグーナ蒲郡は、遊園地のラグナシアや、レストラン、店、温泉なども楽しむことができますのでいいと思います。

私が小さい頃育ったイタリアには、遊園地は少ないです。それに、日本ほど大きい遊園地ではありません。私は8歳の時



に、1回だけイタリアの遊園地に行きました。私の住んでいるところから遠いです。今度、国に帰る前に、もう一度ラグーナ蒲郡に行きたいと思っています。