

キッチンと食べよう  
朝ごはん！

# 教えてください！ あなたの朝ごはん

みなさんがいつも食べている朝ごはんの写真やレシピ・アイデアを募集します！

## 朝ごはん、食べていますか？

朝ごはんを食べると…

- \* 集中力や記憶力UP
- \* 基礎代謝UPで太りにくい体に
- \* 便秘やイライラの予防に
- \* 血糖値が安定し生活習慣病予防に



## 教えて！あなたの朝ごはん

<募集するもの>

- ✓朝ごはんの写真
  - ✓簡単レシピ
  - ✓忙しい朝のアイデア
- 例えば
- ・5分でできる朝ごはん
  - ・作り置きメニュー
  - ・朝の定番メニュー

## 千歳市民の朝ごはん事情

中高生で約40%の方、  
20～30歳代では約半数の方が  
“毎日は朝食を食べない”と回答  
若い世代の朝食摂取率が特に低いこと  
がわかりました。\*令和4食育に関するアンケート結果より  
“食べない理由”として、  
「時間がない」という声が多数…  
そこで！！  
忙しい朝でも食べやすい、みなさんの  
朝ごはんアイデアを募集します！

## 応募いただいた内容は…

“市民の朝ごはんコラージュ写真”  
“みんなの朝ごはん紹介集”  
として広報やイベントで紹介予定♪

## 応募フォーム

応募は  
こちらから！



## 応募方法

- ①朝ごはんの写真を撮る
- ②レシピ(あれば)やコメントを入力
- ③応募フォームかメールで送信  
orチラシ裏面に記入して提出

## 応募締切

### 令和8年9月30日(水)

写真やアイデアのみの  
応募でもOKです！

## 提出先及び問い合わせ先

〒066-8686  
千歳市東雲町2丁目34番地

千歳市健康づくり課健康企画係(19番窓口)

TEL:0123-24-0768 FAX:0123-24-8418

Email:kenkozukuri@city.chitose.lg.jp