

朝ごはん 食べてる?



僕らのマンガ岡谷市政について

岡谷市では、市役所の仕事（行政）について、わかりやすくお知らせするため「マンガ 岡谷市政」をシリーズで作成しています。

これまで「エーっ 岡谷市も借金!?!」「強さとやさしさのまちづくり」「2007年ものづくりの旅」「忘れまじ豪雨災害 語り継ぐ防災と教訓を未来に」「市民総参加のまちづくり」「ねらわれた近代化産業遺産」の6作を市役所の職員が作成してきました。今回は、岡谷東高等学校文芸部の生徒の皆さんが（市役所の仕事に）参加して、朝ごはんをテーマにマンガ岡谷市政を作成しました。

題名は、「朝ごはん食べてる?」です。成長ざかりの小中学生の中に、朝ごはんをとらない子が増えているところに注目し、朝ごはんの大切さを知ってもらい、朝ごはんを食べて心身ともに健康になってほしいという願いを込めて作られました。

元気な子が暮らすまちは、まち全体が元気になります。

朝ごはんをしっかりバランスよく食べて、元気な体と元気な岡谷市をつくりましょう!

あい言葉は「早寝・早起き・朝ごはん」!

平成22年7月

岡谷市長 今井竜五

登場人物紹介



米子(コメコ)

主人公
不思議な力をさ
ずかり、朝食を
食べない友達を
悪玉から救う。



ハチオ

夜遅くまでゲームをして
いて朝食を食べない。



アイコのお母さん

仕事が忙しいため、アイコに朝食を作ってあげられない。その心のすきに悪玉のボスがとりついてしまう。



アイコ

朝食を食べないので
悪玉に体を支配され
ている。



メイ

ダイエットに挑
戦していて朝食
を食べない。



やあ
こんばんは

私の名前は
でんぷんだ

でんぷん
は、
おにぎりの
お米だよ



でんぷん!

えっ
デパン?

おはよう

でんぷんだ
バカかし

その
デパンが
何の用?

でんぷん
だっけ



君に
頼みたいことが
あるのだよ

頼みたいんだよ

実はな



最近
朝ごはんを
食べない子供が
増えているんだ

知っているを
思うが...

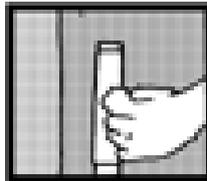
問題？

それが今
大きな問題に
なっているのだ

うん
お母さんが
話してた

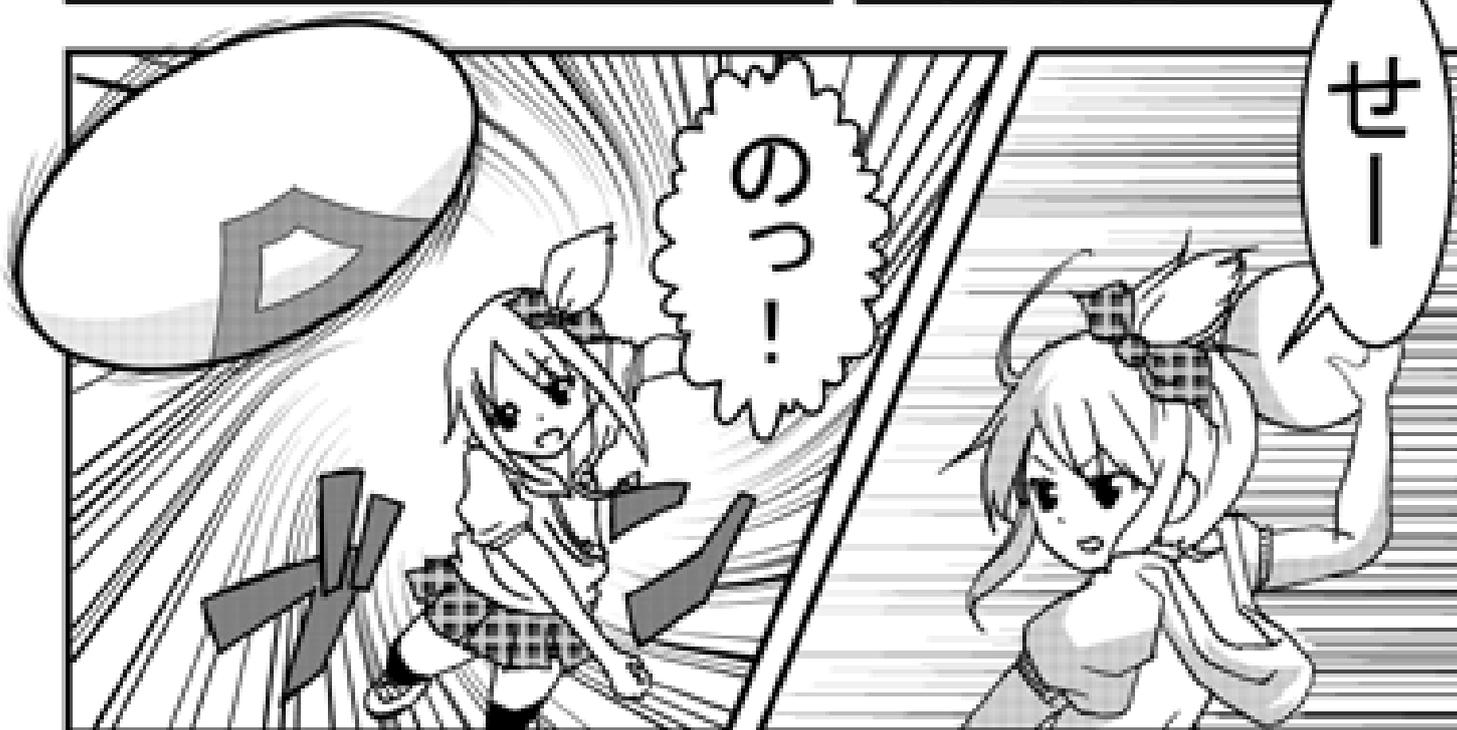
そん
だ
るが
ピ
ピ
ピ













そいつの名は
モルギオ
悪玉のボスだ



人間の悪い心に
つけこんで
世界を支配しようと
たくらんでいるのだ

私はモルギオの
野望をとめるため
ここに来たのだ



モルギオ



そしてモルギオは
あの子のお母さんに
とりついていてる！



えっ

アイコちゃんのお
お母さん！



モルギオ

放課後に
アイコちゃんのお
家に行くゾー



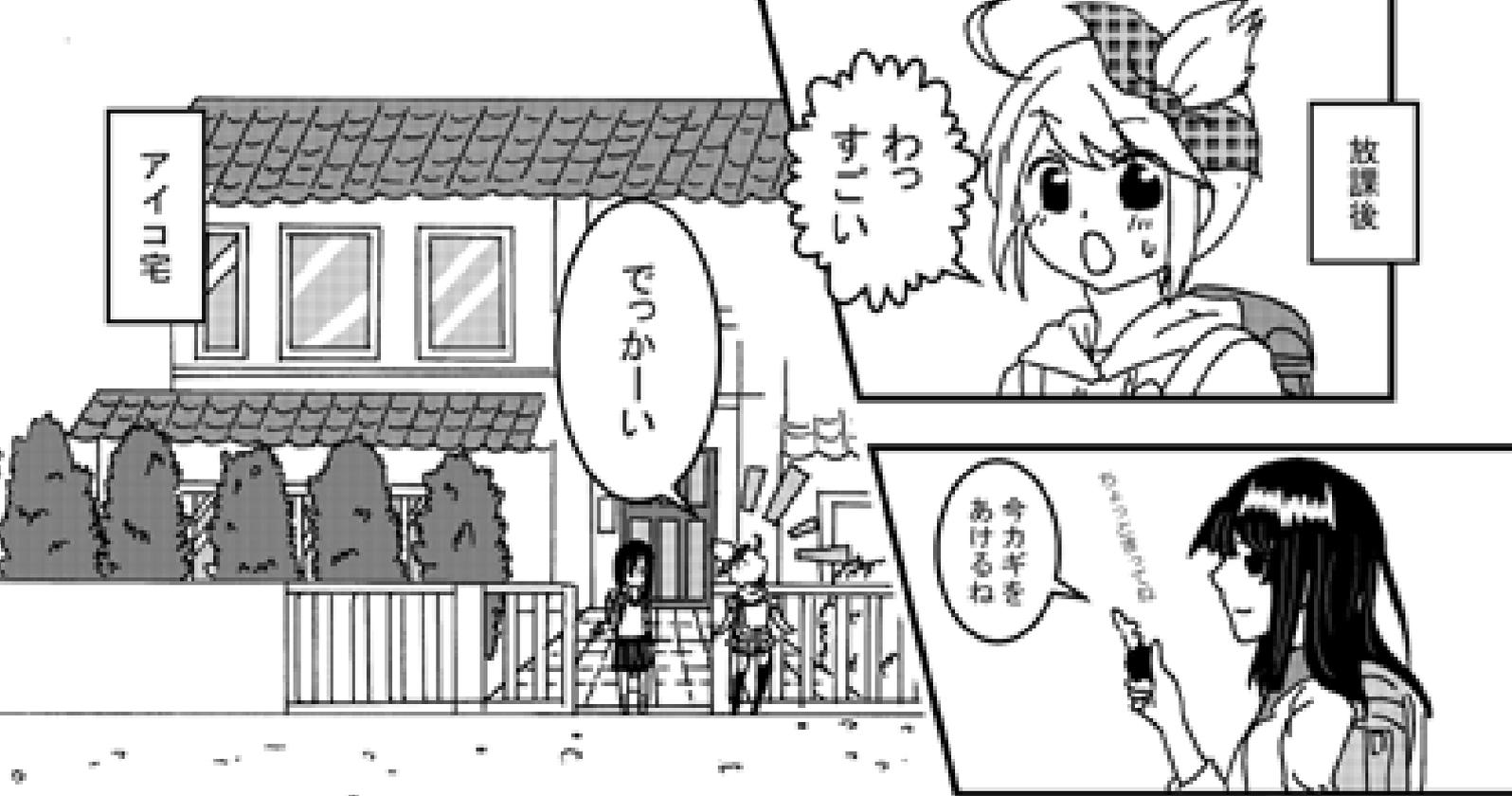
あー

放課後

すわっ
すごい

でっかーい

アイコ宅



今カギを
あけるね



ただいまー



そっすんだ

今日は
ママが
早く帰って
来る日なの



どうせ

おじやまします



本当にあの人に
墨玉が
ついてるの？

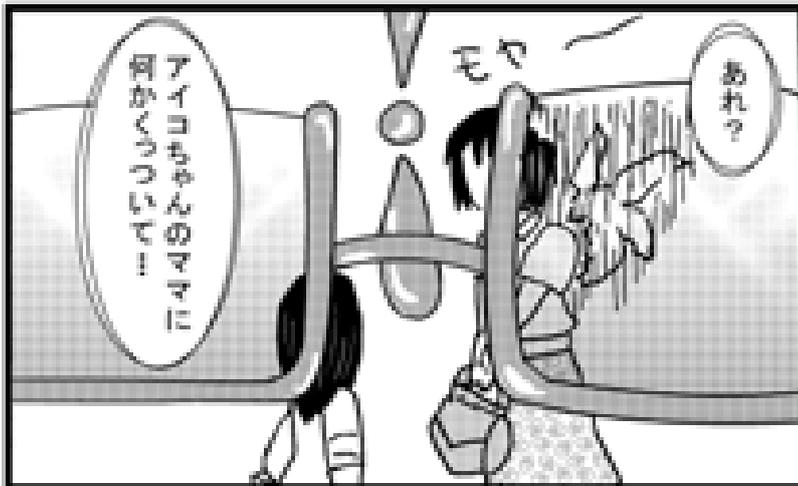
まあ
見てみると
いい

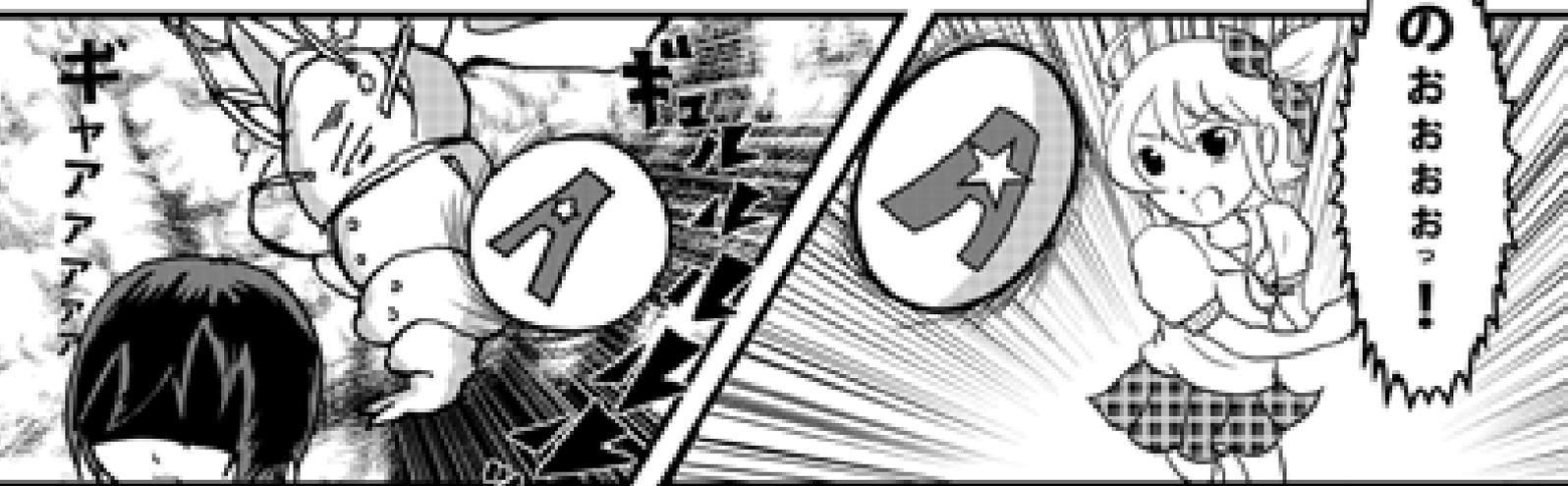


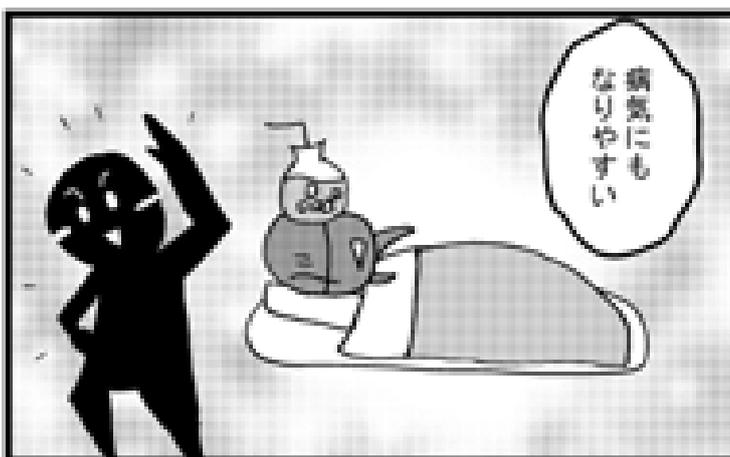
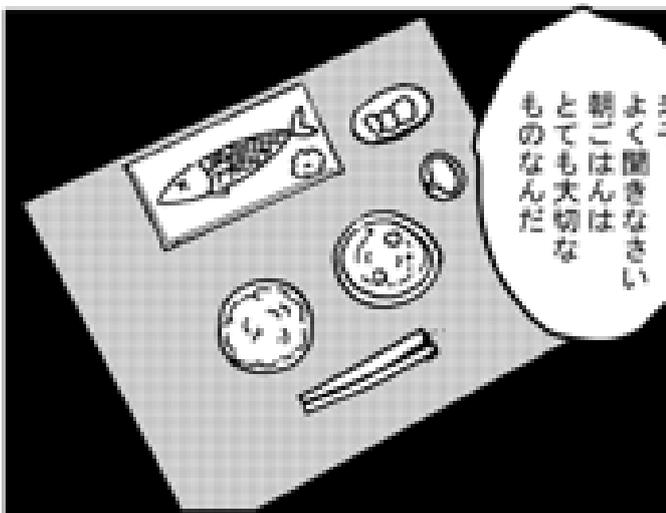
あら
美乎ちゃん
いらっしやい

ママ
おかえり









食事バランスガイド

1日に「何」を「どれだけ」食べようか

1日1万歩

栄養バランスも
考えなければ
いけないのだ

運動すると
「コマ」が回転

水分は
「コマ」の軸

水・お茶

運動

「嗜好飲料
とモ」
「子パン・酒も
まれます

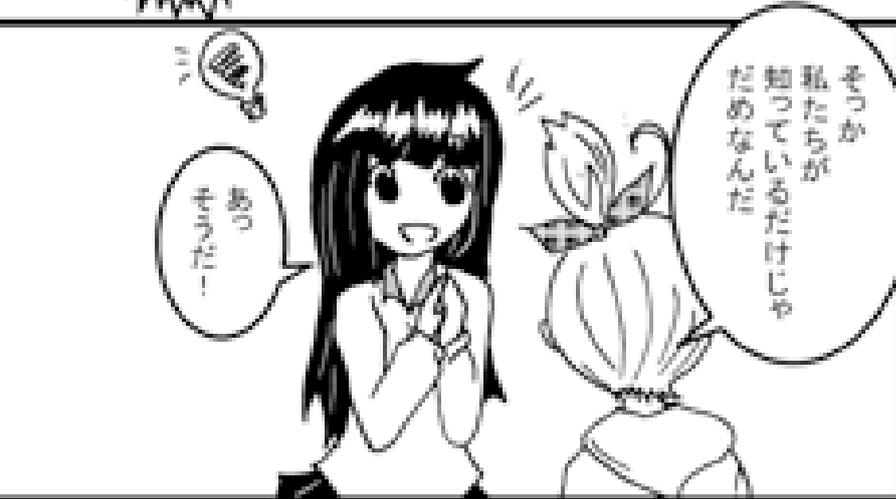
「嗜好飲料
楽しく適度に

「コマ」で！

- 主食
中盛りごはん4杯程度
- 副菜
野菜料理5皿程度
- 主菜
3皿程度
- 牛乳・乳製品
牛乳なら1本程度
- 果物
みかんなら2個程度



米子たちが
健康でいるためには
お母さんの
協力が必要なのだ！



そっか
私たちが
知っているだけじゃ
だめなんだ

あっ
そうだ！



来週の参観日の
調べものの
発表で
話しちやおうよ



そうすれば
みんなに
朝食の大切さが
分かってもらえる！

ねっ

ナイス

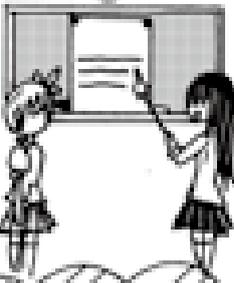


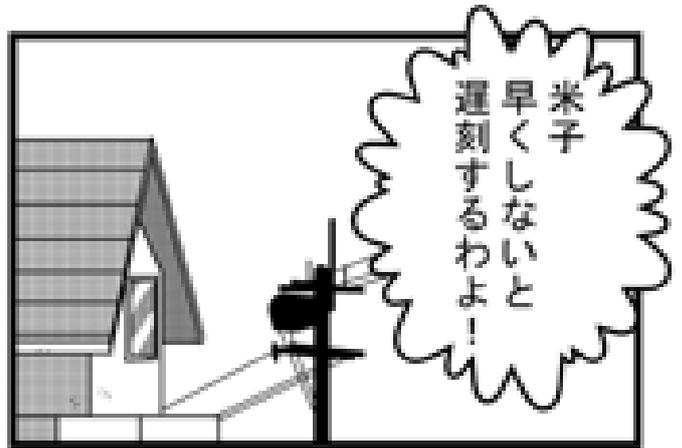
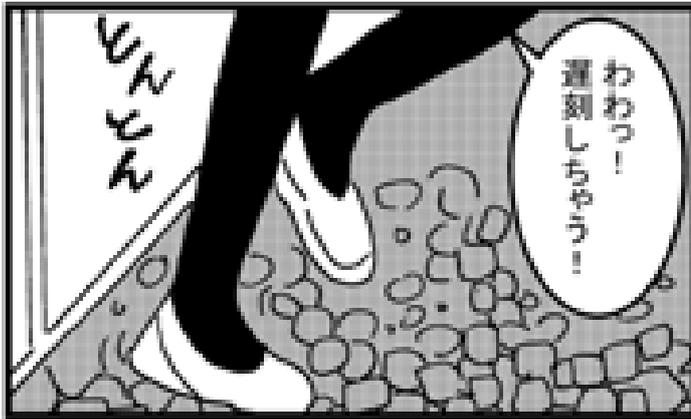
いい考えだ
二人で
みんなに
教えてくれ

でんぶん！

後日二人は
朝食の大切さを
発表

クラスのみんなは
朝食を
食べるようになった





朝ごはん

元気な体をつくる

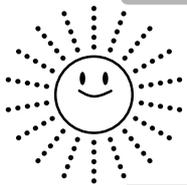
頭がさえてくる

朝ごはんの重要性

健康な毎日を送るためには、きちんとした食事を取ることが大切。

中でも、朝ごはんは、その1日を元気に過ごすための活力源となるもの。

「昼と夜はしっかり食べるけど、朝ごはんは食べない」という人が増えている中、もう一度朝ごはんがどんな役割を果たすのか、体にとってどんなに大切なものかを見直してみましょう。



朝ごはんは、こんなに大切

◆勉強、仕事に集中できる

人間の体は、昼に活動して、夜は休むというリズムがあります。

朝ごはんには、体と脳に1日の始まりを知らせて、リズムを整える大切な役割があります。

◆生活リズムを整える

1日の中で最も頭が働く時間帯は、午前中だといわれています。つまり、勉強や仕事のはかどるのです。朝ごはんを食べることで、脳の栄養分となる「ブドウ糖」が摂取でき、勉強や仕事への集中力がアップします。

◆お腹の調子をよくする

朝ごはんを食べることで、胃や腸を刺激します。そのことで、便通が良くなり便秘などの悩みも少なくなります。

◆1日の活動エネルギーとなる

寝ている間に下がった体温は、朝ごはんを食べることで活動するのに適した体温に上がります。車が走るためにはガソリンが必要なように、体を動かすためのエネルギーになるのが朝ごはんです。

このマンガができるまで



物語の内容、あらすじ、シナリオは卒業生が
11月～3月までかけて作りました。

4月から下書き、ペン入れ、コンピュータ処理は
2年生と3年生が担当してできあがりしました。

作者たちからのコメント



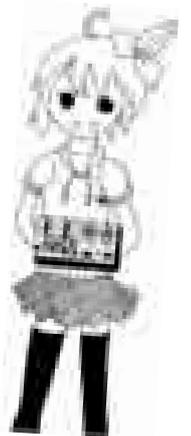
琴葉

今回初めて部活全体で大きなことに取り組んだけど、とても良い経験ができたと思います。おつかれ様でした！



伊緒

インク漏れがあったり、線をすってしまったりなど致命的なミスがあったりして大変でした。ですが、今回参加させていただいて学んだことも多かったので良い経験になりました。ありがとうございます！



しずね



白咲彼方

「大人数でのマンガ制作」ということで慣れない事がとても多く色々大変でしたが、力を合わせて無事に作品を仕上げる事ができてよかったです！

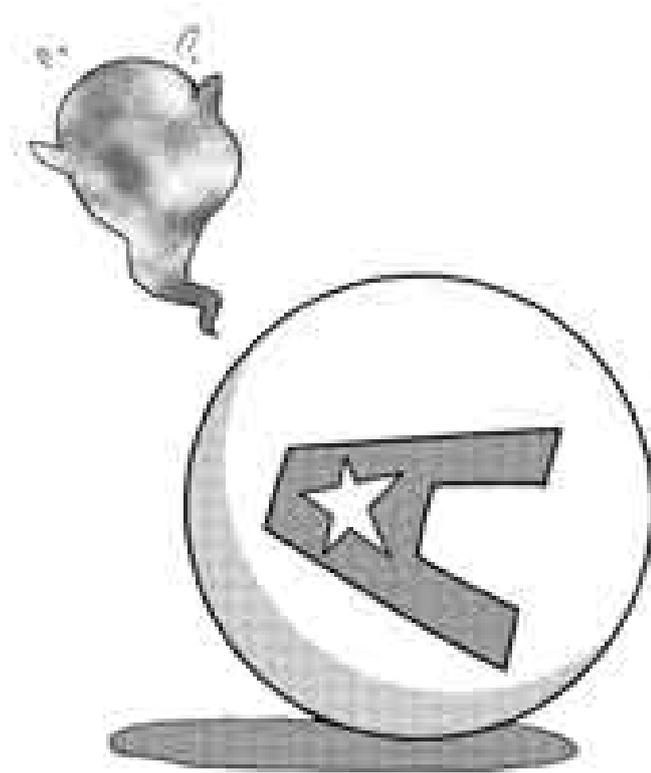


すんだもち

普段は小説担当なのでこういう計画に関われるか不安でしたが、自分なりにできることをやれてよかったです。良い経験になりました。



日ノ宮巡



マンガ岡谷市政シリーズ第7弾

作・制作 岡谷東高校文芸部

監修・発行 岡谷市