

## ☀はまさき市長の朝ごはん☀

はまさき しんや  
濱崎 真也市長にいつもの朝ごはんについてインタビューしたよ！

体のことで気をつけていることも聞いてみたよ！

### 市長の元気のひみつは、朝ごはん！

質問:どんな朝ごはんを食べていますか？



朝は、自宅のホームベーカリーで作ったパンを食べています。ライ麦パンや食パンです。子どもと一緒に食べるので、手作りの方がからだに良いかな、と思っています。

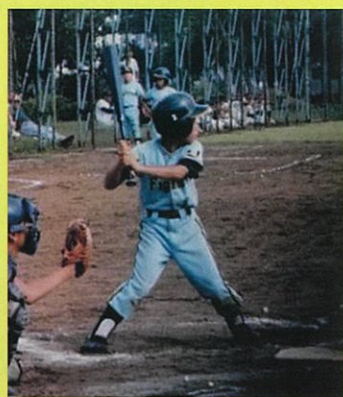
カロリーのことも考えてジャムなどはつけていません。たまにつける程度です。飲み物はコーヒーで、牛乳を入れて飲んでいます。

### 子どものころは自分でピザトーストを作っていた！

質問:小中学校時代の朝ごはんは？

小学3年生ごろから両親が共働きになり、自分で作るようになって、ピザトーストにはまっていました。ほぼ毎日食べていました。中学時代はご飯に鮭フレークをかけて食べるのが好きでした。

運動もたくさんしていたので、給食までにお腹がすいてしまうこともありました(笑)



↑はまさき市長の小学生時代

### 給食では牛乳をおかわり！

質問:思い出の給食はありますか？

小学校・中学校は給食を食べていました。カレー、きなこ揚げパン、ナポリタンスパゲティが大好きでした。牛乳は好きでよくおかわりしていました。



### すきま時間にランニング！

質問:今、体のことで気をつけていることは？



1日を通して、食べすぎないように気をつけています。なかなか運動ができていませんが、時間があるときに市内をゆっくりランニングしています。

質問:好きな食べ物・苦手な食べ物は？

好きな食べ物は、野菜、そば、果物です。苦手な食べ物は、ゆで卵です。卵焼きは食べられるのですが、ゆで卵は昔から苦手です。以前は肉やラーメンが好きだったのですが、だんだん好みが変わってきました。

