



# かこがわごはん

兵庫県加古川市の公式キッチン  
「かこがわごはん」が旬の食材を  
使ったレシピを紹介します。

1月24日～30日は「学校給食週間」。今月は中学校給食で提供しているメニューをご紹介します。

みそやマヨネーズをあわせたタレで、魚に苦手意識のある子どもでも食べやすいレシピです。

学校給食メニュー

## さばの みそマヨネーズ焼き

- 1 さばの両面にこしょうをふる。
- 2 玉ねぎは薄切り、パセリはみじん切りにする。
- 3 混ぜ合わせたAの調味料に、2を加える。
- 4 さばの皮目に3をのせる。
- 5 魚用グリルに4を並べ、さばに火が通り表面が色付くまで焼く。

### 材料(4人分)

	さば	4切れ
	こしょう	少々
	玉ねぎ	1/2玉
	パセリ	少々
A	白みそ	大さじ1
	みりん	小さじ1/2
	酒	小さじ1/2
	マヨネーズ	大さじ2と1/2



クックパッドの市公式キッチン  
「かこがわごはん」でも  
レシピ公開中



発行元：加古川市市民健康課

TEL:079-427-9191



知っているとちょっと得する食のぷち情報を、もぐピーがお伝えます！



# 良い睡眠の準備は朝が肝心！ 睡眠と朝食の関係



暗くて寒い冬の朝は、なかなか起きる気がしないもの。寝過ごしてしまい朝食を食べる時間がない！  
なんてことはありませんか？

実は、朝食は夜の心地よい眠りに関係しています。朝にしっかり食べて、夜にぐっすり眠る、そして翌朝にはすっきり起きる習慣を身につけましょう。

## 朝食で体内時計をリセット

人間の体の中にある体内時計は24時間より少し長い周期で時間を刻んでいます。体内時計と時計(社会的な時間)のずれは、朝日を浴び、朝食をとることで体内時計がリセットされ、ずれが修正されます。

朝食をとらないと体内時計が少しずつ時計よりも遅くなり、入眠が後ろにずれ込み、夜更かしや朝起きるのがつらい状態になりがち。朝食で体内時計をリセットし、体を目覚めさせましょう。

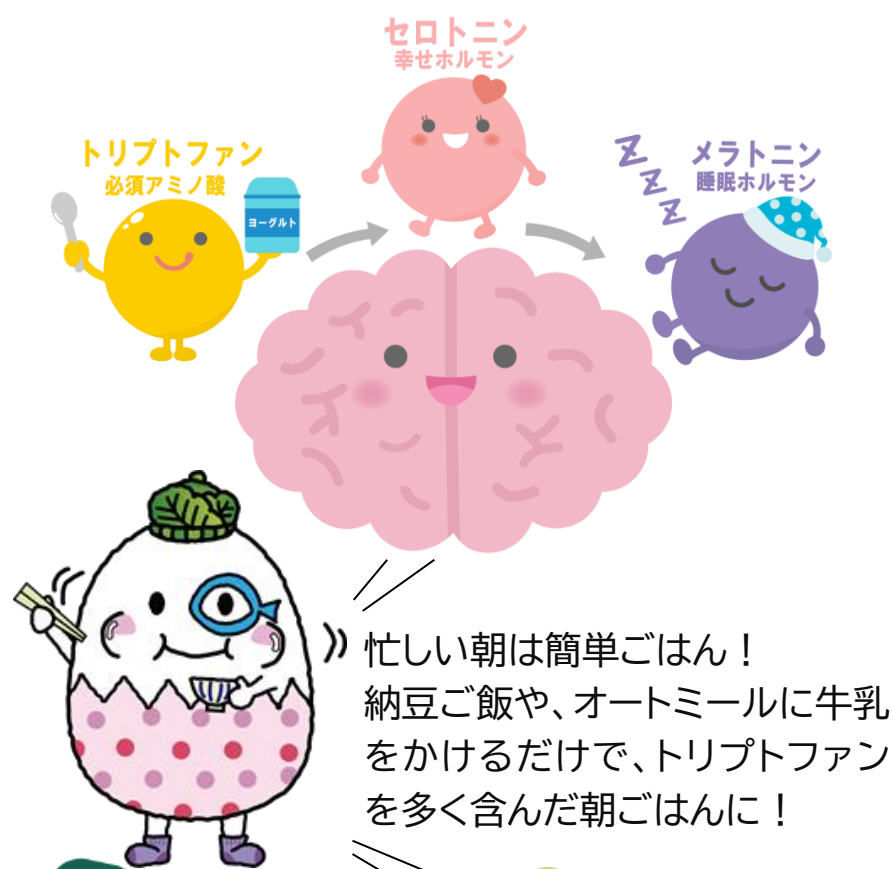
## 眠りを誘うホルモンの原料を朝食でとる！

眠りを誘うホルモンであるメラトニンは、目覚めてから15時間前後でセロトニンを原料として作られます。

このセロトニンは必須アミノ酸であるトリプトファンから作られるため、朝食でトリプトファンを含む食品をとることが大切です。

トリプトファンはたんぱく質を多く含む食材、例えば、**豆腐**や**納豆**などの大豆製品、**牛乳**や**チーズ**、**ヨーグルト**などの乳製品、**卵**、**肉類**、**魚類**に多く含まれています。

また、**米**や**オートミール**などの穀類、**ごま**や**ピーナッツ**、**アーモンド**などのナッツ類にも含まれます。



忙しい朝は簡単ごはん！  
納豆ご飯や、オートミールに牛乳をかけるだけで、トリプトファンを多く含んだ朝ごはんに！

加古川市制  
75周年  
記念事業

# かこがわ食育フェスタ

1月17日(土) 10:00~15:00

会場：ニッケパークタウン

詳しくはこちら →



## ＼ 食育体験ブースが大集合！ ／

普段の食生活を振り返る体験型の食育イベント「かこがわ食育フェスタ」を初開催！

栄養バランスチェックや食育クイズ、野菜摂取量測定など、子どもも大人も楽しめるイベントです。

家庭での食料備蓄や地元食材の紹介もあり、食への知識を深めましょう。

先着で健康に関するサンプルを配布します。ご家族、お友だちを誘って、是非お越しください！