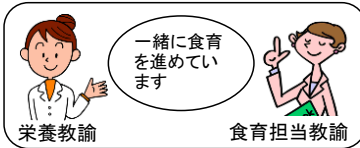


# 食育だより



2023年 5月 加古川市食育・栄養研究部会

新学期がスタートして1か月が経とうとしています。新しい環境にも慣れましたか？  
元気に1日をすごすためには、早起き、早寝の習慣を身につけて、朝ごはんをしっかり  
とることが大切です。

## 生活リズムを整えましょう

生活リズムを整えるための  
キーワードは…

## 食事・運動・睡眠！

朝・・・早起きして、朝ごはんを食べる

昼・・・昼間はよく体を動かして過ごす

夜・・・夜ふかししないで、早めに寝る

朝・昼・夜の3度の食事は、規則正しく食べましょう。特に朝ごはんは1日の始まり。  
体や脳を動かすエネルギーのもとになります。しっかり食べましょう。

## 朝ごはんを食べると いいこといっぱい！

脳のエネルギーとなり、勉強に集中できる

腸を刺激し、便秘を防ぐ



体が温まり、  
1日を元気に活動する  
ための準備が整う



## あさ た どんな朝ごはんを食べればいいの？

①～④をそろえて、バランスのよい食事にしよう！

エネルギーになる  
①主食(しゅしょく)

ごはん・パン・めん類  
シリアルなど



体をつくる  
②主菜(しゅさい)

たまご焼き・焼き魚  
ウインナーなど



体の調子を整える  
③副菜(ふくさい)

サラダ・おひたし  
くだものなど



水分や足りない栄養を補う  
④汁物・飲み物

みそ汁・スープ  
牛乳 など



## 作ってみよう！ \*朝ごはんレシピ\*

### 野菜たっぷりオーブンオムレツ

(材料 2人分)

卵	2こ	サラダ油	小さじ1
ウインナー	2本	塩・こしょう	少々
しめじ	40g	ピザ用チーズ	20g
ピーマン	30g		
トマト	40g		

(作り方)

- ①卵はボールに割りほぐしておく。
- ②ウインナーは斜め切り、しめじは小房に分ける。ピーマンはせん切り、トマトは角切りにする。
- ③フライパンにサラダ油をひき、ウインナー、しめじ、ピーマンを炒める。
- ④トマトを加え、塩・こしょうする。
- ⑤卵を流し入れてチーズをのせふたをして中火で焼く。

\* お好みでケチャップをかけて下さい。  
\* ほうれん草やブロッコリーを入れてもおいできます。



### 春キャベツのみそ汁

(材料 4人分)

油揚げ	15g	にんじん	25g
豆腐	120g	ねぎ	15g
キャベツ	80g	みそ	40g
たまねぎ	80g	煮干しだし	600cc

(作り方)

- ①油揚げはせん切りし油抜きする。豆腐はさいの目に切る。にんじんはいちょう切り、たまねぎはうす切り、ねぎは小口切り、キャベツは色紙切りにする。
- ②だしをとり、たまねぎ、にんじん、キャベツを入れて煮る。野菜がやわらかくなったら、油揚げ、豆腐を入れる。
- ③みそで味付けし、ねぎを入れて仕上げる。

