

毎月19日は食育の日 6月は食育月間です。

☆食育とは「生きる上での基本であって知育・徳育・体育の基礎となるもの。」(農林水産省)

栄養バランスの良い朝食で
一日をスタートしよう！



大津市食育推進キャラクター

朝ごはんは、目が覚めたばかりの脳の働きを活発にします。朝、起きてからしっかりご飯を食べて、体にエネルギーを補給することが大切です！

Q. 栄養バランスのよい朝食とは？

A. 主食、主菜、副菜がそろっている。

副菜

(野菜・きのこ・海藻など)
体の調子を整える

主食

(ごはん、パン、麺など)
エネルギーのもとになる



主菜

(魚、肉、卵、大豆製品)
体をつくるもとになる

汁物(副菜)

食べ物に含まれるおもな栄養素は、その働きによって3つ(赤・黄・緑)のグループに分けられます。この3つのグループから色々な食べ物を選び組み合わせると栄養バランスの良い食事になります。

☆まずは毎朝朝食を食べる習慣をつけましょう！
朝食の習慣を続けるコツは、「手作りしなくちゃ」と頑張りすぎないことです！！
簡単に食べられるものも上手に取り入れましょう。



朝ごはんを食べると いいことがたくさん！

- ① 体温が上昇し、体全体の血流がよくなり、基礎代謝が上がります。
- ② 匂いをかぐ、噛む、味わう、飲み込むことで、脳の働きが活発になり、記憶力と集中力が高まります。
- ③ 腸のぜん動運動が促進され、便秘の予防になります。

朝ごはん簡単レシピ集

しらすのチーズトーストピザ



●材料 (2人分)

食パン	2枚
しらす	20g
ベーコン(刻み)	15g
ピザ用チーズ	30g
ミニトマト	6個
マヨネーズ	大さじ2
白ごま・パセリ	適量

- ① ミニトマトのへたを取り、1/2に切る。
- ② ボールに、①のミニトマト、しらす、ベーコン、チーズを入れ、マヨネーズ、ごまを加えて混ぜる。
- ③ 食パンに②の具材をのせて、チーズが溶けるまで5分ほどトースターで焼く。パセリを散らす。

キャベツとベーコンの簡単ココット焼き



●材料 (2人分)

キャベツ	2枚
ミニトマト	4個
ベーコン(刻み)	20g
卵	2個
牛乳	50cc
ピザ用チーズ	20g
塩・こしょう	少々
バター	(容器に塗る用)

- ① キャベツ2枚を一口大に手でちぎり、ラップで包んでレンジで1分(600W)温める。
- ② ミニトマトのへたを取り、1/2に切る。
- ③ ボールに卵、牛乳、ピザ用チーズ・ベーコン、塩・こしょうを加え、混ぜ合わせる。
- ④ ココット皿にバターを塗り、①と②を入れ、③の卵液を流し入れて、卵が固まるまで10分ほどトースターで焼く。(お好みでマヨネーズをかける。)

鮭としめじのホイル焼き



●材料 (2人分)

生鮭	2切れ
しめじ	50g
たまねぎ	50g
にんじん	15g
バター	20g
塩・こしょう	少々
マヨネーズ・醤油	少々

- ① たまねぎ、にんじんは薄切りにする。
- ② アルミホイルにたまねぎの半量をのせ、その上に鮭、残りのたまねぎ、にんじん、しめじをのせる。
- ③ 塩・こしょうをふりかけて、一番上にバターをのせアルミホイルを閉じてフライパンで13分ほど焼く。
- ④ マヨネーズと醤油で味をととのえる。