

朝食を食べよう vol.5



朝食は、体・脳・心のスイッチであり、1日のパワーの源です。脳のエネルギー源は、主にでんぷんから作られるブドウ糖。夕食から8時間以上も過ぎ、栄養補給されない状態だと、脳の働きは鈍り、イライラし、勉強や仕事に集中できなくなります。

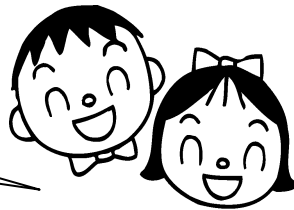
生活リズムを整える基本は、まず朝食を食べる習慣からです。

早寝、早起きのリズムを作り、眠い、食べたくないの悪循環を断ちましょう。

簡単にできる朝食メニューを何品かご紹介します。

その前に

いちかわ健康ウォッチ



子どもから大人まで
みんな元気に
病気なしなし！

朝食を食べない、子どもとおとな

26年度に行ったライフスタイル調査によると、1日でも欠食のある小学生は6.2%、中学生12.1%（毎日食べないは小0.6%、中が1.8%）また、市川の食育に関するアンケートでは、20歳代女性13%、20歳代男性26%、30歳、40歳代男性ともに13%と朝食の欠食率が高くなっています。市川市食育推進計画では、欠食率を0%に近づけることを目標にしています。

市川市教育委員会実施食事調査結果から、よくかんで食べる、運動習慣を持つ、睡眠時間を十分にとる、体重測定習慣をもつ、揚げ物を食べすぎないようにすることは、将来のメタボリックシンドロームの予防に効果あることがわかりました。



**気分のりのり
病気なしなし**

食育推進キャッチコピー



～3つの食育推進目標を掲げ情報発信をして行きます～

- 朝食を食べて元気になろう！
- 病気（生活習慣病）にならない身体づくり！
- 市川の産物をおいしく食べよう！

2015 現在 Vol.5

編集発行：市川市勤務栄養士ネットワーク

問い合わせ先

保健部保健センター健康支援課栄養担当

こども政策部こども施設運営課

学校教育部保健体育課給食グループ

☎377-4511

☎711-1792

☎334-1111

ホームページ：[気分のりのり病気なしなし](#)

検索

菜の花ごはん



2人分の材料

ごはん	300 g
卵	1個(60 g)
塩	少量(0.3 g)
砂糖	小さじ1(3 g)
サラダ油	小さじ1弱(3 g)
小松菜	40 g
ゆで塩	少量
しょうゆ	小さじ1/3(2 g)

作り方

- 卵は割りほぐし、塩、砂糖を加え混ぜる。
フライパンに油を入れ、卵を入れて炒り卵にする。
- 小松菜はたっぷりの湯に塩を入れてゆで、
1 cm に切り、水気をしぼり、しょうゆであえる。
(下味をつける)
- ご飯に①、②を入れ、混ぜ合わせ、茶碗に盛る。



ポテトのミルク煮



2人分の材料

玉ねぎ	100 g
じゃがいも	150 g
ロースハム	20 g
パセリ (みじん切り)	少量
牛乳	100 ml
サラダ油	小さじ1/2(2g)
塩	少量(1 g)

作り方

- 玉ねぎとロースハムはせん切りにし、じゃがいもは
1 cm 角に切る。
 - 鍋に油を入れて、①を炒め、具に火が通ったら、
ひたひたの水を加えて煮る。
 - ②を塩で調味し、牛乳を加えて一煮立ちさせる。
 - ③を器に盛り、パセリを散らす。
- ※ ポイント：手軽にカルシウム補給ができる牛乳。
飲んだり料理に使いとりましょう。

節分豆ごはん

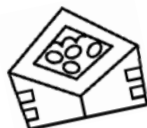


2人分の材料

米	100 g
炒り大豆	30 g
ちりめんじゃこ	10 g
しょうゆ	小さじ2強(10 g)
酒	大さじ1強(16 g)
三つ葉	適量

作り方

- 米は洗う。
 - 炊飯器に米と調味料を入れ水加減し、
大豆とじゃこを入れ、軽く混ぜ、ごはんを炊く。
 - 三つ葉は、3 cm 長さに切る。
 - 炊き上がったらさっくりと混ぜ、茶碗に盛る。
- ※ 節分豆 (炒り大豆) を利用します。黒豆を使っても
OK。歯ごたえがあるので噛む力アップ。
- ※ 好みで、炒りごま、きざみのりなどをトッピングす
ると一層おいしくなります。



ツナとしめじの和風チーズトースト



2人分の材料

食パン (6~8枚切り)	2枚	
ツナ缶 (油漬け・フルクライト)	小1缶(80g)	
しめじ	1/3パック(40g)	
玉ねぎ	1/2個(100g)	
塩	少量	
A {	マヨネーズ	大さじ1(12g)
	しょうゆ	小さじ1/2(3g)
とろけるナチュラルチーズ	40g	
こしょう	少量	
パセリ (みじん切り)	少量	

作り方

- 1 ツナ缶は汁を切る。しめじは石づきをとり、小房に分ける。玉ねぎは薄切りにし、塩をふりよくもみ、しんなりしたら水で洗い、水気を絞る。
- 2 ボウルに①、A、ナチュラルチーズの半量を加え混ぜ合わせ、こしょうで調味する。
- 3 食パンに②と残りのナチュラルチーズを等分のにせ、オーブントースターで4~5分、チーズが溶けてこんがり焼き色がつくまで焼く。(途中で焦げるようならアルミホイルをかける)
- 4 器に盛り、パセリを散らす。

1人1かぶ卵丼



2人分の材料

かぶ (葉、茎も使う)	小2個 (200g)	
卵	2個 (100g)	
スライスチーズ	2枚 (40g)	
きざみのり	1/2枚	
ごはん	300g	
A {	だし汁	1/2カップ (100g)
	砂糖	大さじ1/2(4.5g)
	みりん	大さじ1/2(9g)
	酒	大さじ1/2(7.5g)
	しょうゆ	大さじ2/3強(13.5g)

作り方

- 1 かぶは皮をむき1cm幅の拍子切りにする。葉、茎は1cm幅のザク切りにする。
 - 2 平鍋かフライパンにAを入れ、煮立ったら①を入れる。かぶに火が通ったら、割りほぐした卵を回し入れ、ふたをして半熟になったら火を止める。
 - 3 器にご飯を盛り、上にスライスチーズをのせ、その上に②を盛り、きざみのりを飾る。
- ※ かぶは1年中ありますが、一番おいしい時期は11月~12月です。

ねぎ餅



2人分の材料

長ねぎ (緑の部分も使う)	1本(150g)
餅 (真空パック)	4個(1個 50g)
削り節	5g
しょうゆ	大さじ1/2(9g)

作り方

- 1 ねぎは0.5cm斜め切りにする。
 - 2 テフロンフライパンにねぎを半量敷き、餅を並べ、上に残りのねぎを入れ、ふたをして弱火で5~8分くらい蒸し焼きにする。餅に火が通ったら火を止め、削り節を散らし、サッとしょうゆをまわしかける。
 - 3 食べやすい大きさに切り、器に盛る。
- ※ ねぎは市川市内でも収穫される野菜です。

