

受験シーズン到来

試験に勝つ朝ごはん

朝ごはんの
習慣が
勝負を決める

1人分 主食:ごはん 200g 主菜:具だくさん豚汁 副菜:ほうれんそう海苔和え その他:牛乳 200cc

《具だくさん豚汁》

材料(1人分)

豚もも薄切り 40g
にんじん 20g
大根 30g
ごぼう 15g
じゃがいも 1/3個
ねぎ 10cm
みそ 大さじ1弱
だし汁 200cc



作り方

- 豚もも肉は2cm幅に切る。ごぼうは皮を包丁の背でこそげ、ささがきに、にんじん、大根は大きめのささがき、じゃがいもは皮をむいて一口大に切る。ねぎは小口切りにする。
- だし汁にごぼう、大根、にんじんを入れて火にかけ、沸騰してから、豚もも肉、じゃがいもも入れて10分ほど煮込み、みそを溶き入れ、火を止めて、ねぎを入れる。

《ほうれんそう海苔和え》

材料(1人分)

ほうれんそう 80g
焼き海苔 1/2枚
しょう油 小さじ1
だし汁 小さじ1と1/2



作り方

- ほうれんそうはさっとゆで、水にどり冷まし、水気をきって、5cm長さに切る。
- 海苔は適当な大きさにちぎる。
- しょう油とだし汁を合わせ、ほうれんそうと和え、ちぎり海苔を入れて軽く混ぜる。

スーパーにも 防災がある！

大地震が起きたとき、
救援物資が届くまで……
3日間もちこたえる家庭の備え

いつもの暮らしに
いつも防災

ひとり1日3リットルの
飲料水が3日分必要
(4人家族なら、3リットル×4人×3日=36リットル)



調理しなくても
食べられるもの
・レトルト食品(おかゆ、雑炊、シチューなど)
・缶詰 ・ビン詰め食品

今日さっそく、1つでも買って帰りましょう！

防災用の特別なものでなく、
普段から飲食しているものでもOK！
冷蔵庫やパンティーがいつもいっぱい！
というお宅。それも備蓄のうちです。

災害時には
頼りになるよ



朝ごはんで やる気満々!!



箕面市の食育 ③つのアクション



1 「朝食宣言!」

毎日食べます! 朝ごはん

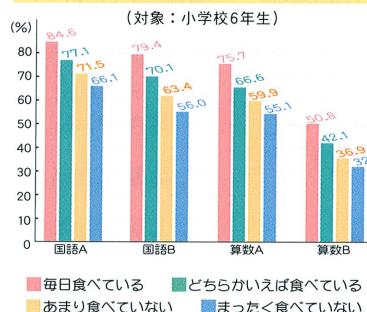
朝ごはんを食べて1日を元気にスタート!

朝食を毎日きちんと食べている児童は、テストの正答率が高い傾向にあります。

朝食は、脳にブドウ糖を供給するため、朝からやる気が起きます。

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係

文部科学省「平成22年度全国学力・学習状況調査」



Aは主として「知識」に関する問題、Bは主として「活用」に関する問題

2 「食は健康!」

野菜たっぷりバランスごはん

野菜を噛むと
脳も元気に!

野菜には繊維がたっぷり。野菜に含まれる食物繊維は、腸の掃除をしてくれるだけでなく、歯ごたえのある野菜をよく噛んで食べるこが脳への血流を増やします。

脳への血流が増えることで脳の働きは活性化します。



写真は1日の野菜の目標量 350g

3 「お米習慣!」

旬と味わうお米のごはん

ごはんは脳の
スタミナエネルギー源!

ごはんは粒で食べるため、ゆっくりと消化吸收されます。

そのため、脳のエネルギー源であるブドウ糖を長時間維持します。つまり、「お米」は脳にとって非常に安定したブドウ糖の供給源なのです。



朝もしっかり、お膳のかたち!

あたたかくて栄養いっぱい
かきとほうれんそうの
簡単グラタン



白菜、大根、ほうれんそうなど冬野菜は、体を温め、風邪予防の効果があります。

(材料 2人分くらい)

- ・かき…1パック(120gくらい)
- ・たまねぎ…1/2個
- ・ほうれんそう…1束
- ・バター…大さじ1
- ・米粉(上新粉)…大さじ3
- ・牛乳…300cc
- ・コンソメ…1/2コ
- ・塩、こしょう…少々
- ・粉チーズ、パン粉…各大さじ2

(作り方)

- 1.上新粉に牛乳を加え、よく溶いておく。
- 2.かきは、塩水で洗っておく。たまねぎは薄切り、ほうれんそうは、下ゆでして2cm程度に切る。
- 3.フライパンにバターを入れ、たまねぎを炒める。たまねぎがすき通ってきたら、1と碎いたコンソメを入れ、混ぜながら加熱する。
- 4.沸いてきたら、かきとほうれんそうを加え、再び煮立ってくるまで加熱する。少し煮て、塩、こしょうで味をつける。
- 5.4を耐熱皿に分けて入れ、粉チーズ、パン粉をふって、オーブントースターなどでこんがり焼く。

当店では、箕面市が推進する食育と防災に協力しています。

□ 食育に関しては、健康福祉部 食育推進課 電話 727-9563 FAX 727-3539
□ 防災に関しては、総務部 市民安全政策課 電話 724-6750 FAX 724-6376



箕面食ナビブック
ナビゲーター
ごはんマン