



食育だより



中津川市・東白川村
食と文化の館

夏休みが終わりましたが、まだまだ暑い日が続いていますね。夏の疲れが出てくる頃です。長い休
みで生活リズムが乱れてしまっている人もいるかもしれません。元気よく学校生活を送るために、
早寝・早起き・朝ごはんで、生活リズムを整えましょう。

朝ごはんで、元気な一日をはじめましょう



早寝・早起きをしよう



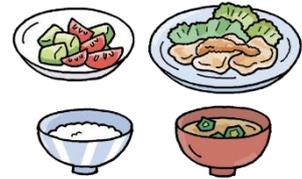
朝は、早く起きて太陽の光
を浴び、夜は早く寝て睡眠を
しっかりとりましょう。

朝ごはんを食べよう



朝ごはんをきちんと食べる
と、体が目覚めて脳の働き
が活発になります。朝ごは
んは1日の元気の源です。

栄養バランスのよい
食事をとろう



主食、主菜、副菜、汁物
果物を組み合わせて balan
スのよい食事にしましょう。

どんな食べ物を食べたらいい

体の調子をととのえる

副菜



体をつくる

主菜



エネルギーになる

主食



水分や足りない栄養を

汁物



朝ごはんにおすすめ！！

ごはん と みそ汁、おかず

「かちめし」

かちめしは、「価値のある」、「勝負に
勝つ」ための理想的な朝ごはんです。

朝何か食べる習慣を身につけよう。

適度な運動をしよう。

野菜たっぷりみそ汁でお腹の調子を
整え、朝からスッキリしよう。



健康になろう！けんこうづくりコーナー

かぼちゃ



かぼちゃは、カンボジアから伝わったため、カンボジアがなまり「かぼちゃ」と呼ばれるようになりました。収穫してすぐのものは甘みが少ないため、少しおいて追熟させます。すると、でんぷんが糖に変わり甘くておいしくなります。

免疫力アップに効果のある「β-カロテン」や血圧を抑える効果のある「カリウム」が多く含まれています。

★減塩ポイント★

カレー粉などの香辛料の香りと辛みで、塩分控えめな味付けでも満足感がアップします。

作ってみましょう♪

かぼちゃの豆乳カレースープ

材料は何でもOK！

季節の野菜を使って作ってみましょう♪

<材料> 4人分

ベーコン	20g
にんにく	一片
たまねぎ	1/2こ
にんじん	1/3こ
じゃがいも	中1こ
かぼちゃ	100g
サラダ油	適宜
コンソメ	小さじ2
カレールウ	16g
カレー粉	小さじ1/3
豆乳	80g
塩こしょう	少々
水	350cc

<作り方>

- ① ベーコンは1.5cm幅に切る。
- ② にんにくはみじん切り、たまねぎはスライス、にんじんはいちょう切り、じゃがいもとかぼちゃは一口大に切る。
- ③ 鍋にサラダ油を入れ、にんにくを弱火で炒め、香りがでてきたら中火にして、ベーコンとたまねぎを入れて炒める。
- ④ たまねぎが透き通ってきたら、にんじんとじゃがいも、水を加えて煮る。
- ⑤ アクをとったらコンソメを入れる。
- ⑥ じゃがいもが半煮えになったら、かぼちゃを入れて煮る。
- ⑦ カレー粉とカレールウを加えて溶かす。
- ⑧ 豆乳を加えて沸騰させないように温め、塩こしょうで味を調える。

こんげつ じもと 今月の地元・県内産品

西洋かぼちゃ なす たまねぎ さといも だいこん トマト

