



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。夏休み中の食生活はどうでしたか？夏休み後も元気よく学校生活を送るために、早寝・早起き・朝ごはん、生活リズムを整えましょう。

あさ朝ごはん



からだのスイッチ



朝ごはんは、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体の中でぶどう糖に分解されて、脳のエネルギーになります。

おなかのスイッチ



体は、朝ごはんを食べると、腸が動き、排便をたくくなります。

朝ごはんにおすすめ！！

ごはん と みそ汁、おかずのそろった



「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。



朝ごはんをしっかりと食べる習慣を身につけるためにも、規則正しい生活をしましょう。

野菜たっぷりの実たくさんみそ汁でおなかの調子も整えましょう。

けんこうづくりコーナー

なす



野菜は、色ごとによってもさまざまな栄養が含まれています。なすの紫の色素は「アントシアニン」という成分で、体の錆び付き（酸化）を防ぎ、内臓や肌を若々しく保つといわれています。水分が多く、体を冷やす栄養の「カリウム」が豊富に含まれるので、熱中症予防として食べるのも効果的です。

★減塩ポイント★

おいしさ満点、栄養満点の旬の野菜たっぷりで、薄味でもおいしく食べられます。



減塩キャラクター
「よしおくん」

作ってみましょう♪

なすのピザ焼き



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

豚肉(ひき肉)	40g
にんにく	一片
たまねぎ	1/4こ
なす	1本
じゃがいも	中1こ
ピーマン	1/2こ
マッシュルーム水煮	20g
トマト	1/4こ
トマトピューレ	大さじ3
オリーブ油	適宜
砂糖	小さじ1
赤みそ	小さじ2/3
コンソメ	少々
バジル	少々
チーズ(ピザ用)	適宜

<作り方>

- ① にんにくはみじん切り、たまねぎはスライス、なすはいちょう切りにし、水にさらしてアクをとる。じゃがいもは一口大、ピーマンは角切り、トマトは湯むきし、角切りに切る。
- ② 鍋にオリーブ油を入れ、にんにくを弱火で炒め、香りがでてきたら中火にして、豚肉とたまねぎを入れて炒める。
- ③ たまねぎが透き通ってきたら、じゃがいも、トマト、トマトピューレ、マッシュルームを加えて煮る。
- ④ アクをとったら砂糖、赤みそ、コンソメを加えて煮る。
- ⑤ じゃがいもが半煮えになったら、なす、ピーマンを入れて煮る。
- ⑥ 耐熱容器に⑤を入れ、チーズをかけオーブンで焼く。

こんげつ じもと けんないさんひん 今月の地元・県内産品

こめ 米粉、だいず 大豆、ぎゅうにゅう 牛乳 など

