



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。そんな9月は、夏の疲れが出てくる
ころです。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、生活リズムを整えましょう。

あさ 朝ごはんは3つのスイッチオン



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、午前中元気に活動する
ための力になります。

のう 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、排便をしたくなるような
仕組みになっています。

スマホ・ゲーム・テレビは、時間厳守！

夜遅くまでやってしまいがちですが、十分な睡眠をと
り、すっきり起きて朝ごはんが食べられるよう、スマホ・
ゲーム・テレビは決めた時間を守って使しましょう。



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。



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★

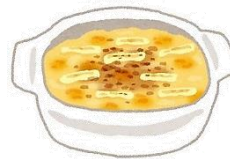
じっくりと火を通したかぼちゃは、とても甘く、使用する調味料が少しでも美味しくなります。



減塩キャラクター
「よしおくん」

作ってみましょう♪

かぼちゃのココット焼き



| <材料> | 4人分 |
|---------|------|
| 鶏ひき肉 | 60g |
| オリーブ油 | 適量 |
| かぼちゃ | 200g |
| クリームコーン | 60g |
| 牛乳 | 40g |
| コンソメ | 4g |
| 塩コショウ | 適量 |
| とろけるチーズ | 40g |

<作り方>

- ① かぼちゃを皮付きで、サイコロ状に切り、少し固めに茹でる。
- ② 鍋にオリーブ油をしき、鶏ひき肉を炒める。
- ③ ①、クリームコーン、牛乳を入れ、ひと煮立ちさせ、コンソメと塩コショウで味を整える。
- ④ 耐熱容器に③を入れ、とろけるチーズをかけ、オーブンで焦げ目がつくまで焼く。

★ココットとは?★

耐熱仕様の深い食器、またはその食器に入れてオーブンで焼いた料理のこと。

今月の地元・県内産品

米・米粉・大豆・牛乳・じゃがいも・かぼちゃ
とうがん・ねぎ・こまつな・ほうれんそう など

