

お食べやす朝ごはん

野菜編

なぜ朝ごはんを食べるのでしょうか？

★頭の目覚ましスイッチ

⇒脳にエネルギーを補給し、頭がすっきり目覚めます

★体の目覚ましスイッチ

⇒睡眠中に下がった体温が上昇して、体が目覚めます

★おなかの目覚ましスイッチ

⇒胃や腸が刺激を受けて、排便をうながします



よく噛むことが大切です

- ・背筋を伸ばして座る
- ・「犬食い」しない
- ・口を閉じて噛む
- ・お茶で流し込まない（お茶は食後に）

基本は昔ながらのしつけ通り♪



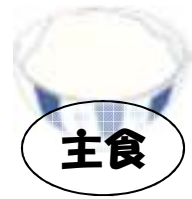
まずはここから → 基本 → 朝ごはん野菜を一品加えよう



蒸し野菜や温野菜にすると野菜量UP



乾燥野菜を卵焼きに入れるとおいしい☆



具沢山にすると野菜を取りやすく

野洲市食育推進委員会

学校教育課、農林水産課、健康推進課

おいで野洲まるかじり協議会

農林水産課内





朝食にもう一品！ お手軽☆野菜レシピ



野洲市の野菜
摂取量は
350g 以下
です

切干大根のハリハリ漬け

●材料（4人分）

切干大根	40g
にんじん	50g
水	150cc
しょうゆ	大さじ2
酢	大さじ1
昆布	適宜

*前日の夜に作っておくと、朝食のおかずに使えます！



●作り方

- ① 切干大根はさっと洗い、キッチンばさみで食べやすい長さに切る。
- ② 昆布とにんじんは細切りにする。
- ③ 全ての材料を合わせて和える。約5分で、味がしみて食べられる状態になる。
一人分:エネルギー 40kcal、食塩相当量 1.4g

乾物は長期保存ができ、必要な時に必要な分だけ使うことができるので、とても便利です。切干大根にはカルシウムや食物繊維がたくさん含まれています。

ほうれんそうのチーズ焼き

●材料（4人分）

ほうれんそう	1 わ
ホールコーン（冷凍）	20g
バター	大さじ1
とけるチーズ	適量
塩	適量

*冷凍ほうれんそうを使うとさらに簡単です。電子レンジで解凍してから使いましょう。

●作り方

- ① ほうれんそうは少しかためにゆでて水けを切り、食べやすい長さに切る。ホールコーンはお湯につけて解凍しておく。
- ② フライパンにバターを入れて熱し、ホールコーンとほうれんそうをさっと炒め、塩で味をととのえる。とけるチーズをのせてふたをする。 一人分:エネルギー 110kcal
食塩相当量 0.6g
- ③ チーズがとければできあがり。

ほうれんそうは冬が旬！これからの時季、どんどんおいしくなる野菜です。野菜をたっぷり食べて、寒い冬を元気に乗り切りましょう！



野洲市食育推進委員会・
学校教育課、農林水産課、健康推進課

おいで野洲まるかじり協議会
農林水産課内

