

栄養だより

～朝ごはん、食べていますか？～

朝は、何かと時間がなく、朝食がおろそかになっていないでしょうか？朝食は1日のリズムをつくり、体と脳が活動するための大切なエネルギー源になります。私たちの体は寝ている間もエネルギーを使っているため、朝起きたときは体も脳もエネルギーが不足した状態になっています。朝食でエネルギーや栄養素を補給し、午前中からしっかり活動できる状態を作りましょう。

朝食を食べる習慣がない方は、おにぎりやパン、バナナなどの果物、牛乳や野菜ジュースなど何か1品食べるころから始めてみましょう。朝、食欲がない方は、夜遅くに食べすぎないようにする、少しでも早く起きるようにするなど、朝食を食べる環境作りを心がけましょう。

朝食を食べる習慣がある方は、栄養バランスを考え、以下の3つを組み合わせた献立を意識してみましょう。また、1日のどこかで、果物や乳製品（牛乳やヨーグルト、チーズなど）を摂るようにしましょう。

- ① **主食**：ごはん、パン、シリアルなど
体と脳のエネルギー源となります。
- ② **主菜**：卵、肉類、魚介類、大豆製品、乳製品など
寝ている間に下がった体温を上げてくれます。
- ③ **副菜**：野菜、果物、きのこ類、海藻類など
体の調子を整えてくれます。



* 今月のお料理レシピ *

『甘えびと三つ葉の和え物*』

～今が旬の甘えびを使ったさっぱりとした和え物です～

《材料》	(2人分)
甘えび	約20尾
三つ葉	1束
大葉	5枚
ポン酢	大さじ1/2
わさび	適量

《作り方》

1. 甘えびは、お刺身用に殻をむきます。
2. 三つ葉はよく洗い、約3cmの長さに切り耐熱容器に入れ、電子レンジで加熱（500W～600W約1分間）し、よく冷めます（沸騰したお湯でさっとゆでてもOK）。冷めたら、キッチンペーパーを使い、水気を切っておきます。
3. 大葉は、水で洗い、キッチンペーパーで水気を切り、千切りにします。
4. ボウルに1の甘えびと、2の三つ葉、3の大葉、ポン酢、わさびを入れて和えたら完成です。



《1人分の栄養価》

エネルギー：54kcal
食塩相当量：0.7g

ポイント！

しっかりと水気を切ってから和えましょう。ポン酢ではなく、めんつゆでも合います◎

