

# 栄養だより

～忙しい朝こそ朝食を食べましょう～

朝食を食べていますか？朝食は睡眠中に低下した体温を上昇させ、脳や身体を目覚めさせる役割があり、午前中からの仕事や勉強に集中できます。また、朝食をしっかり食べることにより胃腸が活発に動き、便秘の予防につながります。

現在、朝食を食べる習慣のない方は、おにぎりやパンなどの主食やバナナなどの果物、牛乳や野菜ジュースなど何か1品食べるところから始めてみませんか？朝、食欲がない方は、夜遅くに食べすぎないようにしたり、いつもより15分早く起きたりするなど、朝食を食べる環境を整えてみましょう。

朝食を食べる習慣のある方は、栄養バランスを整えるため、次の3つを組み合わせた献立を意識してみましょう。

- 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、魚介、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、海藻など  
体の調子を整えてくれます。



家族みんなで早寝早起き朝ごはん

## \*今月のお料理レシピ\*

### 『新玉ねぎの巣ごもりトースト』

～忙しい朝におすすめの1品～

#### 《材料》（4人分）

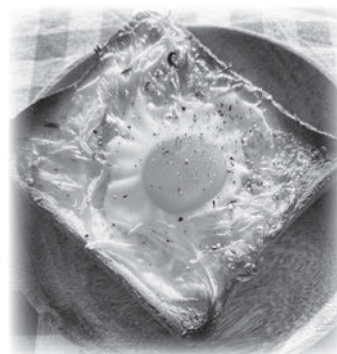
食パン（6枚切り）	2枚
卵（Mサイズ）	2個
新玉ねぎ	60g
マヨネーズ	小さじ2
とろけるチーズ	20g
黒こしょう	適量

#### 《作り方》

- ① 新玉ねぎは、皮をむいて薄切りにする。
- ② 食パンにマヨネーズを塗り、とろけるチーズをかける。
- ③ ②に新玉ねぎをドーナツ状にのせ、中央に卵をのせる。
- ④ オーブントースターで8～10分ほど加熱し、最後に黒こしょうをかけて完成。

《1人分栄養価》

エネルギー：307kcal、食塩相当量：1.3g



今が旬の新玉ねぎを使ったトーストです。マヨネーズをケチャップに変えると、ピザ風になります♪

▼お問い合わせは、役場保健福祉課保健推進係（01372-7-5291）へ。