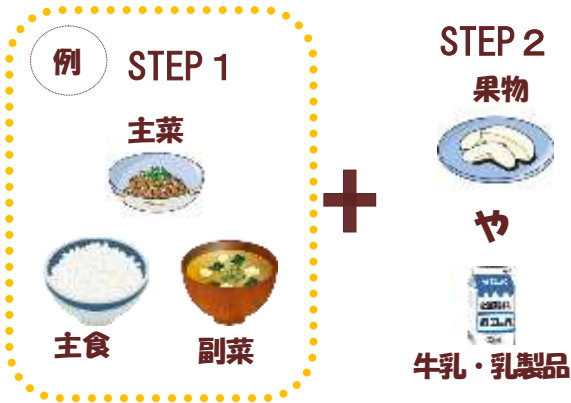




ごはん中心のメニュー



★ あともう1品！電子レンジで野菜のおかず

もやしとにんじんのおひたし



材料（2人分）

もやし	80g
にんじん	20g
すりごま	大さじ2
ポン酢	小さじ2
※しょうゆを使う場合は小さじ1	

作り方

1. もやしは洗い、にんじんは千切りにする
2. 耐熱容器に1を入れてラップをして、電子レンジで2分加熱する。
3. すりごまとポン酢を加えて和える。

ごはん



1回分ずつ包む

ごはんを炊くのが面倒な方は、多めに炊いた時にラップなどに包み、冷凍しておくといいでしょう。使う分だけ解凍できるので、活用範囲が広がりますね。

パン中心のメニュー



★ あともう1品！電子レンジで野菜のおかず

かぼちゃのマヨサラダ



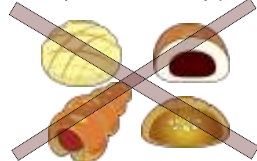
材料（2人分）

かぼちゃ
マヨネーズ
※水分が足りない時はヨーグルトを加えるのがおすすめ

作り方

1. かぼちゃは5mmの厚さに切る。
2. 耐熱容器に1を入れてラップをして、電子レンジで3分加熱する。
3. そのまま荒熱を取り、マヨネーズで和える。

菓子パン類



朝ごはん菓子パンを食べることはお勧めしません。砂糖や脂肪が多く、高カロリーのものが多いです。また、カロリーの割には腹もちが悪いのも特徴です。

6月は食育月間



我が家には朝食の習慣がない・・・

「何を食べさせたら良いのかわからない」
「朝食の準備って大変そう」

このようなものから始めてみてはいかがでしょうか？

- コーンフレーク + 牛乳



- 果物やジャム + ヨーグルト



- バナナ + 牛乳



- ご飯 + 好みのふりかけ



- ホットケーキ ● 野菜ジュース



～ このような方法もあります ～

- ・手でちぎれるような野菜を常備しておく
(例：レタスをちぎって卵と炒める、レタたま炒め！)
- ・夕飯のおかずを多めに作り、ストックしておく
(例：ひじきの煮物をご飯に加えて混ぜ、ひじきごはん！)
- ・冷凍の素材を使う
(例：冷凍かぼちゃに牛乳を加えて温め、かぼちゃスープに！)

毎月19日は食育の日

朝ごはんはなぜ大切？

1. 身体のスイッチをONにする役割

朝食を食べることで各機能が動き出します。
排便を促す、寝ている間に下がった体温を上げる
など1日の活動の準備を整えます。

2. 幼児期の間に朝食を食べる習慣をつけよう

幼児期は身体や脳が大きく成長するだけでなく、
朝食を食べる習慣をつけやすい時期でもあります。
欠食することで1回の食事量が増えて食べすぎる
ようになり、将来、肥満や生活習慣病につながるこ
とがありますので意識していきましょう。

3. 家族で食べてコミュニケーション

朝はどこのご家庭も忙しいかと思いますが、短
い時間でも良いので言葉を交わし、朝から心も元
氣いっぱいに行きましょう！

早寝・早起きをして
朝ごはんに備えましょう♪



.....朝ごはんの献立例.....

月	・ごはん ・納豆 ・葉もの野菜の味噌汁 (例：ほうれん草)
火	・パン ・スクランブルエッグ ・野菜コンソメスープ
水	・ごはん ・焼き魚 ・根菜の味噌汁 (例：だいこん)
木	・パン ・ハムとチーズ ・ゆでブロッコリーのサラダ
金	・ごはん ・目玉焼き ・きのこの味噌汁
土	・パン ・ウインナーとキャベツ炒め ・コンスープ
日	・ごはん ・卵野菜入り味噌汁 ・プチトマト



お問い合わせ先

施設名	電話番号
千葉市 健康推進課	043-245-5794
中央区 健康課	043-221-2582
花見川区 健康課	043-275-6296
稲毛区 健康課	043-284-6494
若葉区 健康課	043-233-8714
緑区 健康課	043-292-2630
美浜区 健康課	043-270-2221

早寝

早起き

朝ごはん

大人がまずお手本
子どもと一緒に朝食の習慣を！



千葉市