＊毎月19日は食育の日＊

お～いたし食育だより

☆おいしくいっしょにたのしいしょくじ☆

令和 6年 春 号

ベジタブルプラス1皿　スポーツプラス15分　毎日プラス！ベジスポ生活！　大分市保健所　健康課

朝ごはん食べていますか？朝ごはんは1日の元気の源です。しっかり食べて健康に過ごしたいものですね♪

朝ごはんで3つのスイッチオン

体のスイッチ

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、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ

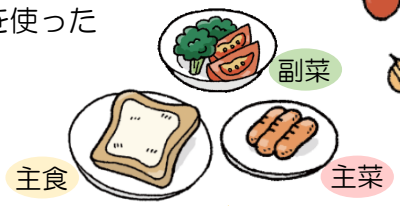
ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ

体は、朝ごはんを食べると、腸が動いてうんちをしたくなるような仕組みになっています。朝ごはんを食べてうんちを出しましょう。

作ってみよう♪朝ごはん

春に旬を迎える野菜がたくさん！おいしい野菜を使った朝ごはん作りにチャレンジしてみませんか☺



春が旬の野菜

菜の花
おひたし・スープに

春キャベツ
サラダ・スープに

レタス
サラダ・スープに

にら
炒め物・スープに

アスパラガス
炒め物・サラダに

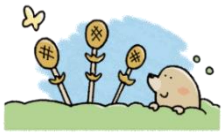
スナップえんどう
サラダ・スープに

新たまねぎ
炒め物・スープに

バランスをチェック♪

♪楽しく　美味しく　バランス良く♪

うきうきレシピ



春野菜たっぷりの「基本の材料」に色んな食品をちょい足し！
アレンジレシピ①～④を紹介します♪　親子で楽しく作っても☺

① 春野菜ピザ

★ 基本の材料 ★

レタス	80g
スナップえんどう	8本
ミニトマト	8個
ロースハム	4枚

材料（4人分）

★基本の材料	1セット
餃子の皮	10枚
ピザ用チーズ	50g
ケチャップ	大さじ2
油	小さじ1/2

栄養価(1人分)エネルギー129kcal
たんぱく質4.6g　食塩相当量0.9g

作り方

①レタスは1cm幅に切る。ミニトマトは半分に切る。
　スナップえんどうは熱湯でさっと茹で半分に切る。
　ハムは十字に切る。
②フライパンに油を塗り餃子の皮を並べる。(写真①)
③餃子の皮にケチャップを塗り①をのせ上からチーズをかける。
④フライパンにふたをして弱火で焼く。餃子の皮を焦がさない
　よう時々フライパンをゆすりながらチーズが溶けるまで焼く。

写真①

② ヨーグルトドレッシングサラダ

材料（4人分）

	★基本の材料	1セット
A	プレーンヨーグルト	大さじ2
A	マヨネーズ	大さじ2
A	塩こしょう	少々
A	カレー粉	少々

栄養価(1人分)エネルギー80kcal　たんぱく質2.1g　食塩相当量0.5g

作り方

①レタスは食べやすい大きさにちぎる。ミニトマトは半分に切る。スナップえんどうは熱湯でさっと茹で半分に切る。ハムは1cm幅に切る。
②①を器に盛り、よく混ぜたAを上からかける。

③ 具だくさんスープ

材料（4人分）

★基本の材料	1セット
たまねぎ	1/4個
水	3カップ
コンソメ・固形	1個
ケチャップ	大さじ1
塩こしょう	少々

栄養価(1人分)エネルギー48kcal　たんぱく質1.9g　食塩相当量1.0g

作り方

①基本の材料は食べやすい大きさに切る。たまねぎは1cm幅の千切りにする。
②鍋に水とコンソメを入れて中火にかけ煮立ったら①を入れる。
③ケチャップ、塩こしょうで味を整える。

④ レタスの卵とじ

材料（4人分）

★基本の材料	1セット
卵	3個
コンソメ・顆粒	小さじ1/2
塩こしょう	少々
油	小さじ1

栄養価(1人分)エネルギー110kcal　たんぱく質6.8g　食塩相当量0.6g

作り方

①レタス、ハムは1cm幅に切る。ミニトマトは縦十字に切る。スナップえんどうは熱湯でさっと茹で半分に切る。
②フライパンを中火にかけ油を熱しミニトマト以外の①を炒める。
③②がしんなりしたらミニトマト、溶き卵、コンソメ、塩こしょうを加え炒め合わせる。

お手伝いの注意点☺

・調理前はきれいに手を洗いましょう！　・包丁や、コンロの火を使う時は大人と一緒にしましょう！