＊毎月19日は食育の日＊

令和 2年

お～いたし 食育だより 秋号

☆おいしくいっしょにたのしいしょくじ☆

塩分マイナス1ｇ 野菜プラス1皿で健康ライフ！！ 大分市保健所 健康課

9月 秋分の日　10月 ハロウィン　11月 七五三

9月は
食生活改善普及運動・
健康増進普及月間です。

食事をおいしく、バランスよく

▪主食、主菜、副菜を揃えて、
健康な食事の第一歩を
踏み出しましょう！！

9月1日は防災の日です

この機会に、備蓄食をリストアップし、賞味期限をチェックしてみましょう。

期限が近づいた食品は、少し早めに入れ替えて、食事や間食にアレンジしてみてはいかがでしょうか。

例えば、さんま缶は丼に、フルーツ缶はフルーツヨーグルト、パン缶はフレンチトーストやパンプディングにおいしく変身しますよ。

早寝・早起き・朝ごはん～食べる力を身につけましょう～

食べることに気を配っていると、生活リズムが整い、心も体も元気になってきます。

夜更かし・ 夜食・ 朝寝坊～生活リズムの悪循環から脱却しましょう～

朝ごはんを食べる時間がない、食欲が減退、昼夜逆転し生活リズムが乱れてきます。

まずは、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをおいしく食べる事、始めてみませんか

朝ごはんを食べよう!!

朝食を食べると…

■脳へのエネルギー補給　■体温を上昇させる　■からだのリズムを整える

集中力UP！記憶力UP!

朝から活発に活動できる！

体調をくずしにくく！

朝食を欠食すると…

■集中力が低下する
■体温が上がらない
■1日に必要な栄養素が補給できない
■不安定な睡眠リズムになる
などたくさんの問題が生じます。

1日のリズムは、早寝・早起き・朝ごはんから始まります。しっかり朝ごはんを食べて、気持ちのいい1日をスタートさせましょう。

第3期大分市食育推進計画より

♪楽しく 美味しく バランス良く♪

うきうきレシピ

★ ワンプレートモーニング ★

♪ フライパンひとつで片付けラクラク朝ごはん ♪

今回は、2人分を一緒に作りました。

（写真1）

（写真2）

～材料～（1人分）

Ⓐ	鶏卵	1個
	ウィンナー	1本
	アスパラガス	1本
	たまねぎ（小1/8切）	15g程度
	ミニトマト	1個
	黒コショウ	少々
	食パン（5枚切）	1枚
	オリーブオイル	小さじ1/2
	牛乳	カップ1/2

栄養価（1人分・写真2）： エネルギー425kcal　たんぱく質18.7g　食塩相当量1.5g

～作り方～

① フライパンにオリーブオイルをひき、食パンを入れ、お好みで焼き目をつける。
② 食パンを取り出した後、材料Ⓐをフライパンに配置し（写真1）、
　中火で3分、ウィンナー・野菜を返して、2分程度焼く。
③ 黒コショウは好みで使用する。
④ 1人分ずつ、プレートに盛り分けて完成。

食品名	重量（g）	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
苺ジャム（低糖度）	10	20	0.1	0.0
バター	10	75	0.1	0.2
固形ヨーグルト（加糖）	100	67	4.3	0.2
プロセスチーズ	25	85	5.7	0.7
バナナ	50	43	0.6	0.0

ワンプレートモーニングに
もう一品追加する場合の
参考にしてください。

★ さつま芋団子 ★

♪ 約100kcalのおやつ ♪

～材料～（1人分）

さつま芋	皮付65g
牛乳	大さじ1
きな粉	小さじ1
青のり	小さじ1

～作り方～

① さつま芋は皮付きのままラップで包み、電子レンジ500Wで2分加熱する。
② ①を熱いうちにつぶしながら皮を除き、牛乳を加えて混ぜ合わせる。
③ ②を6等分にして丸め、きな粉、青のりをそれぞれまぶす。

栄養価（1人分）： エネルギー101kcal　たんぱく質2.2g　食塩相当量0.1g

お月見～2020年の中秋の名月は10月1日です～

秋は、空気が澄んで**月がきれい**に見える季節です。

ススキや月見団子、秋の農作物をお供えし、**お月見**を楽しんでみませんか❗

お供えには、一つひとつに下記のような意味があります。

ス ス キ：白い尾花が稲穂に似ている、魔除けになる

月見団子：丸い団子を月に見立て感謝の気持ちを表す

農 作 物：里芋、栗、枝豆など収穫されたばかりの農作物を供え、豊作に感謝する

秋になると、朝夕は少しずつ涼しくなってきますが、日中の残暑は続きます。

まだまだ、**こまめな水分補給を忘れずに、食中毒予防にも注意が必要な季節です。**