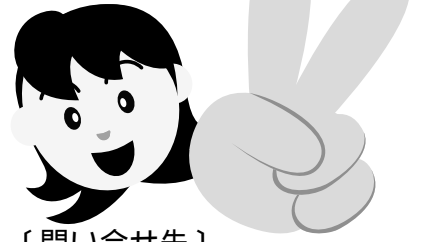


食生活改善 推進員のコーナー



〔問い合わせ先〕
美津島町福祉保健センター
TEL0920-54-2525

朝食は一日の活力源

毎日、朝食を食べていますか？

最近、朝は食欲がない、時間がないという理由から朝食を抜く人が多いようです。朝食は、目覚めたてのからだを動かす大切なエネルギー源です。おいしい朝食を楽しく食べて、元気に一日のスタートをきりたいですね。

忙しい朝でも、なにかしら口にすることから始めましょう。
(バナナ、ヨーグルト、野菜ジュースなど)
簡単にできる朝食メニューを紹介します。



- ・ごはん
- ・みそ汁
- ・目玉焼き
- ・ミニトマト

	食品名	1人分(g)	4人分(g)	作り方
みそ汁	米	70		① だし汁をとる。 ② とうふをさいの目に切る。わかめは水でもどす。ねぎは小口切りにする。 ③ ①に②を入れて煮て、みそを入れる。 ④ ③を椀につぎ、ねぎをちらす。
	とうふ	40	4カップ 15g	
	わかめ(乾燥)	0.5		
	ねぎ	2		
	みそ	10~12		
	だし汁			
すごもり卵	水			
	煮干			
	キャベツ	60		
	ピーマン	1/2個		
	油	3		
	しょう油	4		
たまご	1個			
ミニトマト	2個			

エネルギー432kcal たんぱく質15.7g 脂質11g 塩分1.5g



- ・トースト
- ・たまごとじ
- ・牛乳

	食品名	1人分(g)	4人分(g)	作り方
パン	食パン(6枚切)	1枚		
	マーガリン	10		
たまごとじ	たまご	1個		① フライパンで油を熱し、ミックスベジタブルとニラをいため、塩・こしょうで味付けをする。 ② たまごを溶き、①に入れ、まぜる。 ③ ミニトマトをそえる。
	ミックスベジタブル	20		
	ニラ	1/8わ		
	塩・こしょう	少々		
	油	適量		
	ミニトマト	2個		
	牛乳	200		

エネルギー481kcal たんぱく質19.5g 脂質25.3g 塩分1.3g