



きちんと食べていますか?



鶴見区役所
管理栄養士
奥村 まみ香

朝ごはんを食べよう!!

今回は、「朝ごはんを食べよう!」と題して、簡単朝食レシピをご紹介します。朝食をきちんと食べると、体温が上がり、胃や脳にも刺激が与えられて、全身が目覚めます。そして、午前中を元気に過ごすためのエネルギーを確保することができます。



フレンチトーストをつくらしてみよう♪



材料

- 食パン(6枚切)・・・2枚
- 卵・・・1個
- 砂糖・・・大さじ1
- 牛乳・・・100ml
- バター・・・適量



作り方

- ①ビニール袋に卵、砂糖、牛乳を加えてよく混ぜる。
- ②食パンを4つに切り、①のビニール袋に入れ、卵液を全体にしみこませる。
- ③フライパンにバターを熱し、②を並べて両面を焼いて出来上がり。

スムージーで栄養アップ♪

プラス
もう1品!

材料

- りんご・・・30g
- バナナ・・・20g
- 小松菜・・・20g
- 牛乳・・・70ml
- 角氷・・・2個

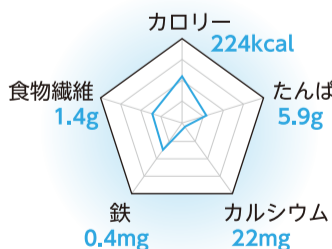


作り方

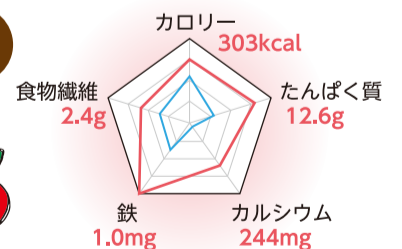
- ①りんご、バナナ、小松菜は、約1cm角に切る。
- ②材料全部をミキサーに入れ、かくはんする。

ひと手間加えるだけで、こんなに栄養価アップ!

例えば忙しい朝、トーストとコーヒーだけだと...



パンにチーズを追加し、コーヒーの代わりにスムージーにすると...



鶴見区食育推進ネットワーク*のみなさん♥

おすすめレシピを「広報つるみ」で紹介しています!

*鶴見区内の保育所(園)、幼稚園、認定こども園、小学校、中学校、病院、老人保健施設、特別養護老人ホーム、子ども子育てプラザ、子育て支援センター、鶴見区食生活改善推進員協議会(ヘルスマイト)、保健福祉センター等で構成し、食育の推進をしています。

食育推進ボランティアになりませんか?

健康づくりのリーダーとして地域で食育活動をしたい方を対象に、「健康講座保健栄養コース」(全9回)を実施します。詳細は、広報つるみ7月号をご覧ください。

問合せ 保健福祉課(健康づくり) 1階⑪番
☎6915-9882 FAX 6913-6235