

6月は食育月間です!

朝ごはん でスイッチオン!!



大阪府食育推進
キャラクター
“たべやん”

朝ごはんは
1日のスタート
スイッチ

毎日、朝ごはんを食べていますか?
私たちの脳のエネルギー源はブドウ糖。寝ている間にも脳はブドウ糖を使ってしまうため、朝起きた時にはすっかりエネルギー不足状態…。
朝ごはんをしっかり食べて、脳とカラダをしっかり目覚めさせましょう!

コロナ禍だからこそ朝ごはんをしっかり食べて免疫力をアップ!

朝ごはん
しっかり栄養補給!

免疫力を高めるために必要なたんぱく質やビタミン、食物繊維などをしっかり摂りましょう。
また、炭水化物を摂って脳にエネルギーを補給しましょう。

朝ごはん
体温を上げよう!

朝ごはんを食べると、寝ている間に下がった体温が上がります。体温が上がると免疫力が高まります。

朝ごはん
規則正しい生活を!

朝ごはんを食べることで早寝・早起きを習慣にし、しっかり睡眠時間をとりましょう。十分な睡眠は疲労を回復させ、ウイルスなどに対する抵抗力を高めます。

プラスOne!

朝ごはん
に免疫力を高める食材を加えましょう!

免疫に関わる細胞のほとんどが腸内にあると言われています。そのため、腸内環境を整えることが免疫力を高めることにつながります。

発酵食品・野菜・果物・きのこなど



食推協さんの朝ごはんワンポイントアドバイス!

メニューのパターンを
決めちゃおう!

いつもの朝食に
1品増やしてみよう!

体調維持や生活リズムにも
好影響!

脳へのエネルギーチャージで
集中力アップ!

肥満予防に効果あり!

カラダが目覚めて
活動力アップ!

コーヒーやジュース
だけではダメ!

決まった時間に
食べることも大切!

チーズや果物などがあれば
とても便利!

お通じが
良くなります!



森会長

私たちは淀川区食生活改善推進員協議会(ふたば会)として、
地域で食育の普及啓発活動を行っています!



高田副会長

時間のない朝でもササッと作れて栄養満点!

かんたんレシピ

ツナマヨトースト 調理時間 10分

材料 2人分 (300kcal/塩分1.3g)
食パン(5枚切り)……………2枚
ツナ缶……………40g
ミックスベジタブル……………80g
マヨネーズ……………大さじ2

- ①ミックスベジタブルは軽くゆでしておく。
- ②ツナとミックスベジタブルをマヨネーズで和えて、食パンにまんべんなくのせて、オーブントースターで焼く。

茹でて!



和えて!



乗せて!



焼いて!



出来上がり!



栄養士の竹内です!



朝ごはんは1日を活動的に過ごすためにとっても大切です。毎朝、忘れずに食べて元気スイッチを入れましょう!

プラスワンで免疫力アップ! ➡

ベジタブルミルクスープ 調理時間 10分

材料 2人分 (67kcal/塩分0.9g)
ブロッコリー……………40g
たまねぎ……………40g
ハム……………10g
コーン缶……………20g
水……………200cc
コンソメ顆粒……………3g
牛乳……………100cc
こしょう……………少々

- ①ブロッコリーは小房に分けて、茎は皮をむき1cm角に切る。たまねぎはうす切り、ハムは半分に分けて5mm幅に切る。
- ②①の材料とコーン、コンソメ、水を鍋に入れ、煮込む。野菜に火が通ったら牛乳を加える。ひと煮立ちさせたら、こしょうで味を整える。

※簡単レシピを区役所2階22番窓口で配布しています!

「食生活」に興味がわいたアナタには

食育パネル展

6月は食育月間です!

「朝ごはんを食べよう!」をテーマに食育パネル展示を開催します。

簡単朝ごはんレシピを配布していますので、ぜひご家庭で作ってみてください。

日程 6月6日(月)~16日(木)

場所 区役所1階 区民ギャラリー



連続講座「健康講座 保健栄養コース」受講者募集 **無料**

食生活を中心とした健康づくりを学べる講座です。食生活の振り返りは、講座と一緒に学んだ仲間となら実践しやすくなります。男性も大歓迎ですよ!

日程 ①7/8 ②7/22 ③7/29 ④8/19 ⑤9/9 ⑥9/30
⑦10/7 ⑧10/14 ⑨10/28いずれも(金) (全9回)

時間 9:30~12:00

内容 生活習慣病を予防する食事、家庭でできる簡単な運動、栄養バランスのとれた献立づくり他

場所 区役所2階 集団検診室

対象 区内在住で6回以上出席できる方

定員 15名(先着順)

申込 6月6日(月)~24日(金)電話にて

予約するわ

