

食育 メール

毎月19日は
食育の日

朝ごはんをしっかりと!!

みなさんは毎日、朝食を食べていますか？朝食を食べると、体にも、心にも良いことがいっぱい！
今月号は忙しい朝でもしっかりと朝食をとるためのポイントをご紹介します。

朝ごはん、食べない日はありませんか？

時間がない!



食欲がない



痩せたいから



用意が面倒



いつも
食べないから...



ステップ 1

朝ごはんを食べる習慣のない人は、おにぎり1個・バナナ1本でも食べる習慣を。



ステップ 2

「毎日食べてるよ」という人は、ワンランク上へ！
サラダ・納豆・みそ汁なども一品追加しましょう。



ステップ 3

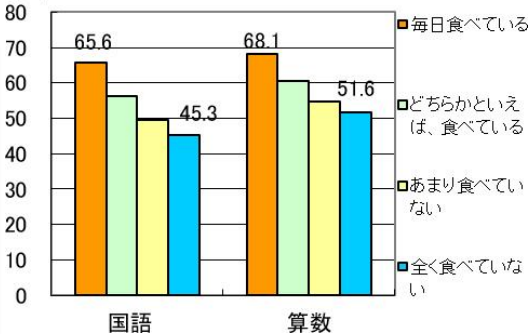
朝食上級者は、主食・主菜・副菜をそろえて「お膳のかたち」になればパーフェクト!!



朝ごはんは1日のスイッチ しっかり食べて脳にエネルギーを!!

- ◎体や脳を動かすエネルギーが供給されます！
…起きたままではエネルギー不足の状態です。
- ◎体温を上げて、免疫力をアップします！
- ◎1日の栄養バランスが整いやすくなります！
…昼、夜の2食では栄養が不足してしまいます。
- ◎学力に関係があります！
…調査では朝ごはんを食べるほうが学力の成績優秀という結果！

朝食摂取(せっしゅ)と学力調査の
(%)平均正答率との関係(小学6年生)



文部科学省「令和元年度全国学力・学習状況調査」

ワンコインで
“しっかり朝食”
いかがですか

8/2に300回記念を迎えました!

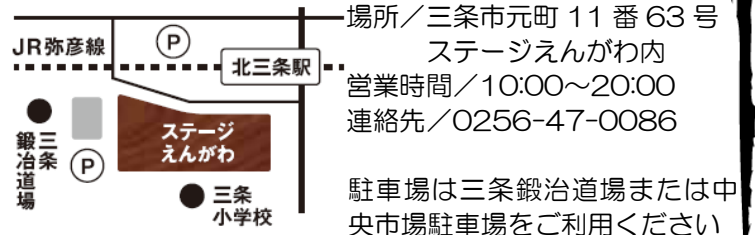
あさイチごはん

二・七の市などから仕入れた新鮮な食材を使った和食中心のワンプレート朝ごはんが、500円で食べられます！
毎回違うメニューが登場しますのでお楽しみに♪



〇とき 二・七の市の日
(毎月2、7、12、17、22、27日)
7:00~9:00(売切れ次第終了)

〇ところ まちなか交流広場ステージえんがわ
場所/三條市元町11番63号
ステージえんがわ内
営業時間/10:00~20:00
連絡先/0256-47-0086



駐車場は三條鍛冶道場または中央市場駐車場をご利用ください

時間がない朝は…

具だくさん汁で満足朝ごはん！



前日に作っておくと、朝すぐに食べることができます。具だくさん汁には、体の調子を整えてくれる野菜、きのこ、海藻はもちろん、体を作ってくれる肉、たまご、大豆製品などのたんぱく源もたっぷり入れましょう。

その日の気分で、みそ汁やコンソメスープなど味を変えてみたり旬の食材を取り入れると、飽きずに毎日違う味わいを楽しめます。



玉ねぎ、ほうれん草、
じゃがいも、ウインナー



or



ブロッコリー、人参、
しめじ、ベーコン



パンが主食だとおかずがなくても食べてしまいがちですが、パンと一緒に具だくさん汁をそろえるだけでワンランクUPした朝ごはんになります。



朝ごはんの栄養バランスを充実させるのにも役立つ！ 栄養教室に参加して食推さんになりませんか？

食推さん(食生活改善推進委員)は、食を通じた健康づくりを地域で行うボランティア団体です。三条市では 188 人の会員が加入しています。「食推さん」の愛称で親しまれ、地域で料理教室や、試食提供など様々な活動をしています。食推さんは「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食を通じた健康づくりを目的として活動をしています。

「食」についての講義はもちろん、調理や運動などの実習もあります。



最後には、教室で学んだことをいかして献立作成、調理を行います。

栄養教室への参加申し込みは、
8月28日まで受付しています。
詳しくは広報さんじょうの
8月1日号をご覧ください。

興味のある方は、お気軽にお電話ください！
三条市役所健康づくり課
食育推進室 34-5448(直通)



旬の食材紹介 8月は“トウモロコシ”

日本で食用とされているとうもろこしのほとんどは、甘みの強いスイートコーンという品種です。どっしりとしていて皮の色が濃く、茶色いひげが多いものを選ぶのがポイント。ゆでるときは、水 1L に対して塩大さじ 1/2 を加え、皮をむいたトウモロコシを水から入れ、沸騰後 3~5 分ゆでます。電子レンジの場合は、ラップに包み 3~4 分加熱します。



一編集後記一編集者のせきらら食生活日記

おすすめの食材や食べ方、食にまつわる楽しいエピソードを紹介します。最近では天気の良い日に、お弁当を買って友人と公園で食べることにハマっています。いつもと違う場所で食べるご飯は、気分も上がるのでおすすめです！感染症の心配によりあまり出掛けることができない時期ではありますが、みなさんも、天気の良い日にはお弁当を持って外に出て、友人や家族とご飯を食べる機会を作ってみてはいかがでしょうか。



食育の視点の主要施策（食育の推進と農業の振興に関する計画）

- 1 米飯食の推進（ごはんを主食にお膳のかたちでしっかり食べよう）
- 2 共食の推進（一緒に食べておいしさを共有しよう）
- 3 食文化の伝承（食文化について理解を深め子どもたちに伝えよう）

まずは 1g 塩 を減らそう！

塩のとり過ぎは高血圧の原因の一つです。一日の食塩の目標量を知り、とり過ぎに気をつけましょう。

男性	7.5g	女性	6.5g	血圧の高い方や	6g
	未満		未満	治療中の方	未満

三条市福祉保健部健康づくり課 食育推進室

電話 0256-34-5448 (直通)

E-mail kenko@city.sanjo.niigata.jp