

食育メール

毎月19日は食育の日

令和の”ほったうかし”朝食

冬は、日の出が遅く、寒いこともある布団から出たくない朝が続きますね。それでも、健康に冬を過ごすためには朝食は欠かせません。

今回は寒い朝に、ほかほか蒸氣で癒やされる”ワンプレートせいろ”を御紹介します。新しい朝食のスタイルとしていかがでしょうか。

朝食の役割とは

体温上昇



朝食を食べると、食道、胃、小腸などの消化管が筋肉運動を始め、体内から温めます。

栄養補給



身体では寝ている間もエネルギーを使用しているため、朝食は脳や身体のエネルギーや栄養素の補給になります。

便秘予防



胃の中に食べ物が入ると大腸がぜん動運動を起こし、便を送り出してくれます。

cookpad
食トレンド大賞2025
で話題

ワンプレートせいろ

せいろ1つで主食・主菜・副菜の揃った食事を作ることができます。

せいろで作る魅力



ほったうかしで時短調理



油不使用でヘルシーに



そのまま食卓へ出せて洗い物減



主食・主菜・副菜を同時調理



①



クッキングシートを引く

②



好みの具材をつめる
(パンやうどん、魚などもOK)

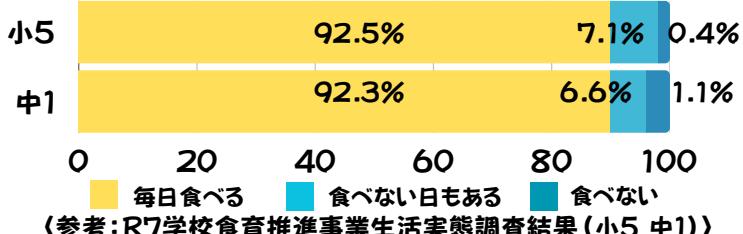
③



好みの火の通りまで蒸す
(写真は蒸し時間10分)

三条市の子ども達の朝食の現状は？

朝食の有無



市内の小学5年生、中学1年生に実施した調査では、小中学生共に約9割が朝食を毎日食べると回答していますが、約1割は毎日食べていない状況です。

欠食の理由

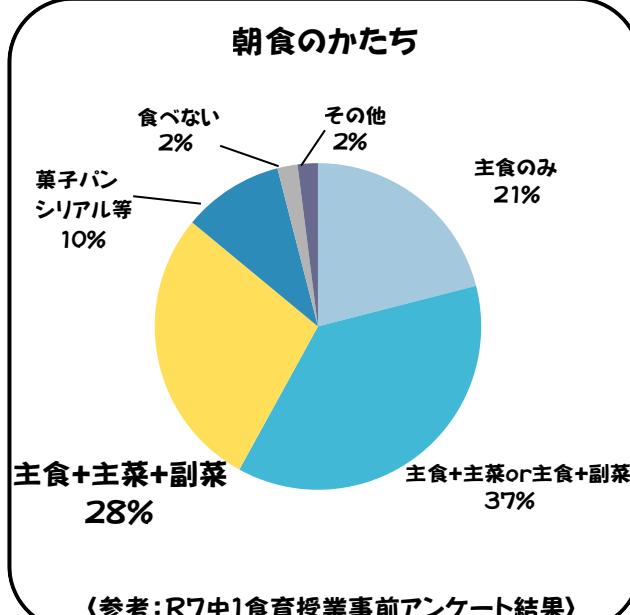
食欲がない、食べる時間が無い、家族全員朝食を食べる習慣がないなど

朝食の内容は？

毎日朝食を食べている人も内容を振り返ってみましょう！
朝食の形として理想的な主食・主菜・副菜が揃っている人の割合は約3割でした。

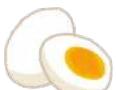


市内の小5、中1で食育授業をしています。



プラス1品でバランスアップ！

主菜



納豆、ツナ缶、ゆで卵など

副菜



冷凍野菜、ミニトマト、きゅうりなど



今日は、
大根
を食べよう！

大根を選ぶ際には、皮にツヤとハリがあり、ずっしりしているものを選びましょう。

保存する際は、葉はすぐにしなびるため茹でて冷蔵か冷凍で保存しましょう。根は新聞紙にくるんで日光や風の当たらないところで保存しましょう。

三条市の
クックパッドを
見てね↓

大根とベーコンの
コンソメスープ



一日の塩分の目標量は、
男性7.5g未満、女性6.5g未満
(血圧の高い人や治療中のの方6g未満)



素材やだしのうま味を
生かした食事をどうう。
塩のとり過ぎは高血圧の原因の一つで
す。とり過ぎに気をつけましょ。



発行元

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