

ワンプレートで楽ちん！おしゃれ！

6月は食育月間

朝ごはんを もっと楽しむ工夫



忙しい朝、とりあえず何か食べなきゃ、食べさせなきゃと必死で、食事を楽しむ余裕なんてない！と思っている人も多いかもしれません。

実は、朝ごはんは少しの工夫で満足感がぐっとアップする、楽しい食事です。おしゃれでおいしい、素敵な朝ごはんを、充実した一日を過ごしませんか。

盛り付けでひと工夫 ワンプレート朝ごはん

ごはんやおかずをひと皿にまとめて盛りつけるワンプレート朝ごはん。それだけで、一風変わった雰囲気を楽しむことができます。



カフェのようなおしゃれ感

食器やおかずの配置、彩りを考えながら、盛り付けを楽しみましょう！いつものまにか朝ごはんが楽しみに。



品数アップで バランスアップ

大きなお皿におかず1品は寂しい。ワンプレートにすることで、自然と品数も多くなりバランスアップ！



一皿に集中できて 食べやすい

食欲がわかない朝でも食事が一皿にまとまっていると食べやすい！



盛り付けも 洗い物も楽ちん

1人お皿1枚なので、食器を並べたり、洗い物をしたりする手間が省ける！

他にも…

自分の食べる量がひと目でわかる！栄養バランスを考えるきっかけにもなりますよ♪

ワンプレート朝ごはんに挑戦！

しっかり食べられて無理なく盛り付けるためには25~30cmのプレートがおすすめ！

まずはごはんから
主食・副菜・主菜＝
3・2・1のバランスで、
おかずが多くなりすぎないように気をつけて。

主菜はごはんの隣に
汁気やソースがあるものは、
広がりすぎないように気をつけて盛り付けましょう。

副菜はたっぷり
赤、黄、緑の3大カラーを取り入れると、
彩りがよくなり、食欲もアップしますよ！



「簡単に・楽しく・おいしく♪」
明日の朝から始めてみませんか？



できあがり！



時短テクニック



おかずは夕飯の残り物や常備菜の活用も、もちろんOK！ワンプレートに盛りつけるだけなのに、おしゃれなカフェごはんに変身！

生活にひと工夫 エレガント朝ごはん

優雅な雰囲気での朝ごはんは、素敵な一日の始まり。忙しいときこそ、朝にゆとりを持って、いい気分過ごしたいですね。

朝を優雅に楽しむカギは、ちょっと早起きすること。朝ごはんを作る人も、作ってもらう人も10分早起きして、こんな工夫を取り入れてみませんか。

好きな音楽を聞きながらクッキング

テレビは手を止めてしまいがちですが、音楽なら邪魔になりませんね。お気に入りの曲をかけながら、いい気分料理を楽しみたいですね。



身支度を整えてお腹も空かせて

パジャマのままは、だらだらしてしまいがち。身支度を整えると、気持ちもキュッと引き締まります。支度を先にすればお腹も空いて、よりおいしく食べられます。



お気に入りの小物で自分流の食卓に

花を飾ったり、ランチョンマットを敷いたりするだけで、食卓の雰囲気はがらっと変わります。季節感や朝らしい演出も楽しんで！



ニュースタイムはコーヒーの香り

食後のゆとりは大切。ニュースを見ながら、新聞を読みながら、コーヒーや紅茶、日本茶など、香りのよい飲み物でリラックスしてはいかが。



家族そろって、しっかり朝ごはんを食べて、元気に過ごしましょう

こちらをご覧ください。

★[食育メール No. 71](#)

★[食育メール No. 66](#)

★[食育メール No. 13](#)

旬の食材紹介 6月は“キャベツ”

三条はいまや新潟県内トップのキャベツ産地です。石上、栗林地区では、約20軒の農家がキャベツを生産し、共同出荷場には、毎日たくさんのキャベツが集まります。JA調べでは、今年一番多く出荷された日で、10キロ入りの段ボールが、なんと3,200箱！

現在出回っているのは、“初恋”という品種です。6月上旬に出回る“青春”という品種と比べると、葉はやや硬めで、シャキシャキとした歯ごたえを楽しめるのが特徴です。

栄養面ではビタミンUという成分が特徴で、胃の粘膜を元気にしてくれる働きがあります。



三条市食育の3つの目標（第2次食育推進計画）

1 バランスのとれた朝食習慣の定着

2 米飯を主食とした日本食の実践

3 地産地消の推進

三条市福祉保健部健康づくり課 食育推進室

電話 0256-34-5511（内線 242）

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