

生涯にわたって心も体も健康で質の高い生活を送る（＝やりたいことを実現できる身体づくり）のために、お子さんご家族の皆さまも、まずは朝食をしっかりと食べることからスタートしましょう。

## 朝食でかしくパワーチャージ!

朝食、食べていますか? ～食べずに起きる5つのこと～

- 代謝が落ちる 太りやすい
- だるい 集中力が続かない
- よく眠れない

朝食を食べると、こんないいことが! ※

- 必要なエネルギーや栄養素を無理なくとれる
- 体内時計がリセットされ、内臓の動きが良くなる
- 体温上昇と体内時計の機能で集中力がアップ
- 睡眠の質が良くなる

### 必ず食べたい

**【主食】** ご飯やパン、麺等。エネルギー源となる炭水化物を多く含む。

### できるだけ加えたい

**【主菜】** 肉や魚、卵、大豆製品等。筋肉や血液のもととなる、たんぱく質を多く含む。

**【副菜】** 野菜や海藻類等。身体の調節機能があるビタミンやミネラル、食物繊維が豊富。

**【牛乳・乳製品】** **【果物】**

### できることから! 朝食のステップ

STEP 1 主食 → STEP 2 主食 + 1品 → STEP 3 主食 + 2品

※参考 ・早寝早起き朝ごはんガイド(早寝早起き朝ごはん全国協議会)  
・「食育」ってどんないいことがあるの?～エビデンスに基づいて分かったこと～(農林水産省)  
引用: 令和7年度宮城県作成リーフレット「朝食でかしくパワーチャージ」

## 野菜をおいしく食べるヒント

### キャベツのカレー風味煮

～旬の野菜を使用した献立～

### 茹で野菜の人参ドレッシング和え

**【材料(3人分)】** 1人分: エネルギー 73Kcal, 塩分 0.3g

- キャベツ・・・150g (葉3枚程度)
- 人参・・・20g(直径3cm 長さ3cm程度)
- ウィンナー・・・2本(37g)
- 水・・・150ml(3/4カップ)
- コンソメ顆粒・・・小さじ1/4
- カレー粉・・・小さじ1/8

**【作り方】**

- キャベツは1cm角に切る。(軸の部分は薄切り。) 人参は1～2mmのいちよう切りにする。
- ウィンナーは2mm幅の輪切りにする。
- 鍋に水と全ての食材を入れ、コンソメを加え蓋をして弱火で10分程度煮る。
- 野菜が柔らかくなったら、カレー粉を加えて全体を軽く混ぜ、追加で1～2分煮たら火を止める。

※やさしいカレー風味のため、物足りない場合はこしょうを振ってください。



**【材料(2人分)】** 1人分: エネルギー 79Kcal, 塩分 0.3g

- スナップえんどう・・・1袋(正味70g)
- 人参・・・25g
- 酢・・・小さじ2(10g)
- ★砂糖・・・小さじ1/2(1.5g)
- ★塩・・・ひとつまみ(0.6g)
- ★オリーブ油・・・大さじ1(12g)

**【作り方】**

- スナップえんどうは、ヘタや筋を取り除き、沸騰湯で1～2分茹でる。ザルにあげて粗熱をとる。  
※キャベツやアスパラガスなどの春野菜もおススメです。
- 人参は皮をむき、すりおろしたら耐熱容器に入れ、★の調味料4点を加え、よく混ぜる。
- ②にふんわりとラップをかけ、電子レンジで15～20秒加熱し、よく混ぜたら人参ドレッシングの完成。
- ①の野菜を食べやすい大きさに切り、③の人参ドレッシングで和えたら、器に盛り付ける。  
※酸味が苦手な方は、酢と砂糖をお好みで調節してください。  
※オリーブ油をマヨネーズや無糖ヨーグルトで代用できますが、その場合は電子レンジ加熱をせずに和えてください。

**コラム～幼児が野菜を苦手な理由と工夫ポイント～**

- 特に葉野菜は噛み切れないので苦手 → 柔らかく煮る、繊維を断ち切る方向に切る、小さめに刻む、とろとろ・ネバネバ食材と混ぜる等。
- 青臭さ(経験の少ない匂い)が苦手 → カレー粉、ごま、きなこ、のり、青のり、粉チーズ、かつお節等を利用し、風味付けで緩和する。
- 鮮やかな緑色は本能的に避ける色 → あえて茶色っぽい色味にする。

毎月19日は食育の日 「食べることは生きること」  
～私たちの体は日々食べたものから作られます～

みさと食育通信のバックナンバーはこちらから! ⇒  **◎問合せ: 美里町健康福祉課 栄養士 ☎32-2945**