朝ごはんで元気な１日のスタートを！



　朝ごはんを食べないと、体がエネルギー不足になってイライラしたり、ボーっとしたり…。集中力や判断力、記憶力なども低下してしまいます。
睡眠中に下がった体温を上げて、体を動かしやすい状態にするのが朝ごはん。
　朝ごはんをしっかり食べると、ブドウ糖が補給され、活発に動くことができるようになります。また、昼ごはんや夜ごはんを食べすぎてしまう事による肥満も防ぎます。

朝ごはんを食べる習慣がない方は…



まずは、１品でも食べるようにしてみましょう！！

STEP１
まずは、**主食**になる「ごはん」「パン」「めん」から。
コンビニのおにぎりでも良いですよ。



＋

STEP２
たんぱく質源となる**主菜**を足してみよう。
卵料理、焼き魚、納豆、ウインナー など…



＋

STEP３
ビタミンや食物繊維の供給源となる**副菜**を足してみよう。
お浸し、サラダ、野菜のみそ汁 など…





めざすはバランスの良い食事！！

朝はなかなか作る時間がないという方は…



調理しなくても食べられるものがあると、とても便利。
組み合わせることで、バランスも良くなります。



- トースト ＋ サラダチキン ＋ カット野菜サラダ
- シリアル ＋ ミニトマトや果物
- ご飯 ＋ 缶詰 ＋ 野菜のお惣菜　など

タッピーの健康ランチ

タッピーの健康ランチは、東区役所食堂と東保健センターが協力して作った、健康に配慮したヘルシーメニューです。

11月のメニュー

ご飯
白身魚と野菜の黒酢炒め
ほうれん草ともやしのピリ辛和え
きくらげの卵スープ
いちごミルクプリン（既製品）



※食堂で提供するメニューは、食材の仕入れ等により、一部変更することがあります。

《本日の栄養価》

	本日の栄養価	ヘルシーメニュー基準
エネルギー	607kcal	500～650kcal
脂質エネルギー比	21.9%	25%程度
食塩相当量	2.9ｇ	3.0ｇ未満
野菜の量	219ｇ	100ｇ以上

※脂質エネルギー比は、エネルギー量の中で脂質(脂肪)からとるエネルギー量の割合です。

【お問い合わせ先】
東保健センター管理栄養士　TEL011-711-3211　FAX011-711-3217

さっぽろ市
02-Q03-26-46
R8-2-30

【主食】ご飯１６０ｇ

【主菜】白身魚と野菜の黒酢炒め

材料	2人分
白身魚	180g
片栗粉	適量
A 酒	大さじ1
A しょうが汁	小さじ½
サラダ油	小さじ2
にんじん	30g
れんこん	25g
ナス	60g
ピーマン	30g
玉ねぎ	60g
B ごま油	小さじ1/2強
B 鶏ガラスープの素	小さじ1
B 黒酢	大さじ1
B 醤油	大さじ1/2
B 砂糖	小さじ2
B オイスターソース	小さじ1/2
B 豆板醤	少々
B 白いりごま	小さじ1と1/2

【作り方】

① 白身魚は２～３等分に切って、Ａに15分ほど漬け、ペーパータオルで水けを軽くふき、片栗粉をまぶす。

② れんこんは厚さ１㎝くらいのいちょう切りにし、酢水（分量外）に漬け、硬めに茹でる。

③ にんじんはいちょう切り、なすピーマン、玉ねぎは乱切りにする。

④ フライパンにサラダ油をひき、白身魚を両面焼き（中までしっかり火を通す）取り出す。

⑤ 同じフライパンで、②と③の野菜を炒め、Ｂの調味料を加え味を調え、④も加え崩さないようあわせる。

⑥ 皿に盛り付け、白いりごまをふる。

【デザート】ミルクプリン

本日は都合上既製品の、「いちごミルクプリン」を提供しています。

材料	2人分
牛乳	160g
粉寒天	1g
水	50ml
砂糖	大さじ1
みかん缶	6粒

【作り方】

① 粉寒天を沸騰させた湯２分程度しっかり煮溶かし、温めた牛乳を加えよくかき混ぜる。

② 砂糖を入れ、あら熱をとる。

③ 容器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固め、みかんをのせる。

【副菜】ほうれん草ともやしのピリ辛和え

材料	2人分
ほうれん草	80g
もやし	100g
A 酢	大さじ1/2
A めんつゆ(3倍)	小さじ1弱
A ごま油	小さじ1
A 一味唐辛子	少々

【作り方】

① ほうれん草ともやしはゆでて水けを切り、食べやすい長さに切る。

② Ａの調味料で和える。

【きくらげの卵スープ】

材料	2人分
乾燥きくらげ	4個
全卵	1個
白菜	30g
長ねぎ	20g
鶏ガラスープの素	小さじ1/2
塩･こしょう	少々
片栗粉	少々
水	300ml

【作り方】

① 白菜は３～４㎝短冊に切り、長ねぎは小口切りにする。

② きくらげは水でもどし、せん切りにする。

③ 鍋に水と鶏ガラスープの素を入れ、煮立ったら①と②を入れる。

④ 塩・こしょうで味を整える。

⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつける。

⑥ 溶き卵を鍋に回し入れる。

次回のタッピーの健康ランチは
１２月９日(水)の予定です

