

6月は食育月間です

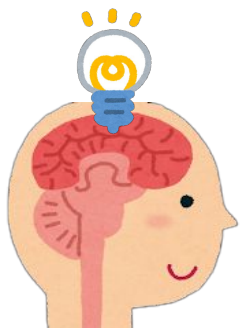
早寝 早起き 朝ごはん



朝ごはんを食べるメリット

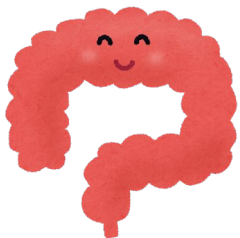
脳がシャキッと目覚める！

寝ている間に消費されたブドウ糖を朝ごはんでは補給しましょう。脳のスイッチが入り、朝から仕事や家事に集中できます。



胃腸が優しく動き出す！

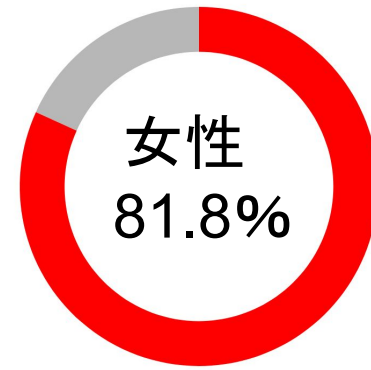
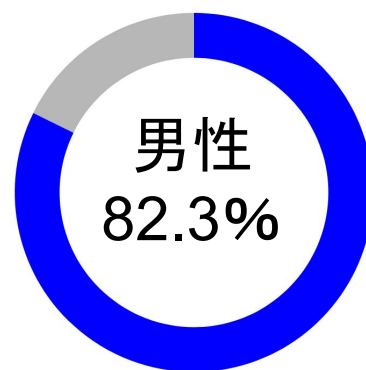
朝ごはんが胃に入る刺激で、休んでいた腸が目覚めて元気に動き出します。



札幌市民

「朝ごはんを**ほぼ毎日食べる**」

人の割合 (令和4年 札幌市健康・栄養調査)





6月は食育月間です

早寝 早起き 朝ごはん



時短朝ごはんの3つのコツ

簡単に食べられるものを常備



◆封をあけるだけ、器にあけるだけなど、すぐに食べることができる食品を常備。

洗い物を少なくする



◆耐熱容器でのレンジ調理。
◆キッチンばさみ使用。
◆大皿や丼ぶりに盛り付ける。

時間のある時に準備する



◆下味をつけた肉や茹でた野菜を冷凍しておく。
◆夕食を作るときに多めに作る。

レンジだけで作る

ビビンバ風ごはん

【1人分】

エネルギー: 399kcal たんぱく質: 17.0g 食塩相当量: 1.9g



【材料 1人分】

ごはん	150g
卵	1個
豚ひき肉	30g
冷凍ほうれん草	30g
もやし	20g
焼肉のたれ	小さじ2
コチュジャン	小さじ1

【作り方】

- ①耐熱容器に卵を割りほぐし、ひき肉、冷凍ほうれん草、もやし、調味料を加え、ラップをかけずに電子レンジ (600W) で3分加熱する。
- ②取り出してすぐにごはんを加えて、具とごはんをよく混ぜ合わせる。

参考: 札幌市HP

<https://www.city.sapporo.jp/kenko/wellness/syokuiku/shiryuu.html#shokuikugekkan>