



ちょうしょく

がつごう

朝食だより 10月号

あさ バランスのよい朝ごはんとは・・・？！

健康な生活はバランスの良い食生活からと頭では理解していても、忙しい毎日の生活の中で、
普段の食事にはいつも同じようなものや好きなものばかりを選んでいませんか。理想は「主食＋主
菜＋副菜（＋汁物・飲み物）」がそろったメニューです。

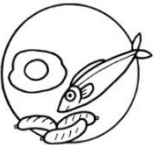
1 ごはんやパンなどのでんぷん
質を含む「主食」

炭水化物が体内で分解されて、ブドウ糖という脳の
エネルギーになるので朝ごはんに欠かせません。



2 卵や肉・魚などたんぱく質
が多く含まれる「主菜」

筋肉や血の源になります。



3 野菜や果物などビタミン類を
多く含む「副菜」

体の調子をととのえてくれます。



汁物や飲み物は、これらに不足している栄養を補うほか、のどごしをよくして食事を食べやすく
します。



あさ かんたん 朝ごはん簡単レシピ

<ピーマンのじゃこ炒め>

- | | |
|---------|--------|
| ざいりょう | りぶん |
| [材料] | 2人分 |
| ピーマン | 100g |
| ちりめんじゃこ | 大さじ2 |
| {A} | |
| おろしにんにく | 小さじ1/2 |
| ごま油 | 小さじ2 |
| しょうゆ | 小さじ1 |



[作り方]

- 1) ピーマンは縦2つに切り、タネを除き、乱切りにして、耐熱ボウルに移す。
- 2) {A}を混ぜ合わせ、ちりめんじゃこを加えてからめ、ピーマンを加えてよく混ぜる。
- 3) ふんわりとラップをして、電子レンジ600Wで2分加熱する。

★「ヨーグルト」をプラスして、カルシウムを強化しましょう♪