

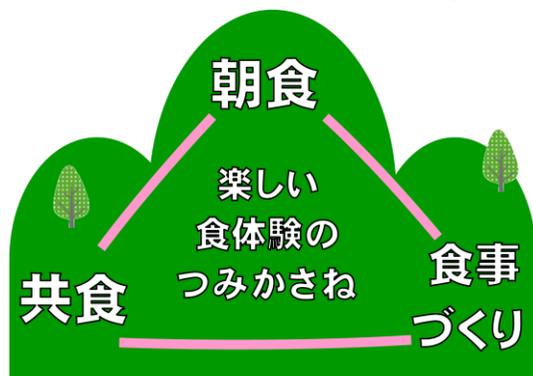
元気に楽しく朝ごはん！！

～一緒だと嬉しい、作れると楽しい～

平成 26 年度の食育の会議（※）の中で、市や食育関連組織が、とくに取り組むべき食育内容について話し合いました。

市内の食の現状から朝食喫食率アップをメインにさらに楽しい食体験を積み重ねるため、「共食」および「食事づくり」とともに取り組む予定です。

「元気に楽しく朝ごはん
～一緒だと嬉しい、作れると楽しい～」



（※）食育の会議（食育推進連絡会議）とは、幼稚園、保育園、小～中学校、高校、JA、PTA、飲食店関係、歯科医、地域栄養士、食生活改善推進団体、保健福祉事務所などと、市の食育関連課と一緒に話し合いを行っている会議です。

朝ごはんを食べよう！

あなたは毎日、朝ごはんを食べていますか？
朝ごはんのメリットを考えてみませんか。

- ① 勉強や仕事の集中力がアップする。
- ② 運動能力や体力がアップする。
- ③ 代謝が上がり、肥満になりにくい。
- ④ 体内リズムが整う。



元気に楽しく朝ごはん！のための4ステップ

Step 1

いつもより 10 分の早起き習慣から。

Step 2

まずは飲み物からスタート！
水、コーヒー、紅茶、ジュース
牛乳、豆乳、野菜ジュースなど

Step 3

好きなもの、食べやすいものを準備する。
果物、ヨーグルト、チーズ
パン、おにぎり、シリアルなど

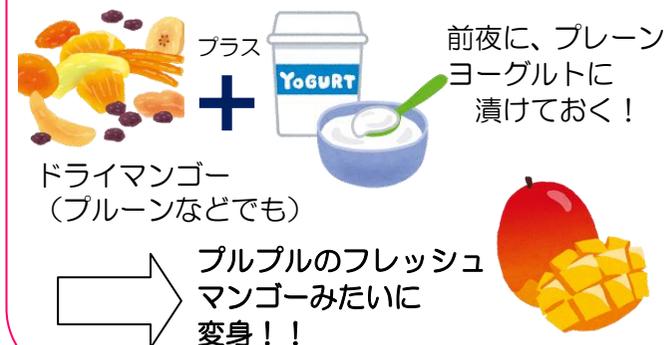
Step 4

バランスも考えてみる♪
(主食) + (主菜) + (副菜)

ワクワク早起きしたくなる朝のお楽しみメニュー！！

おすすめ！！

プルプルマンゴー♪



とろける♪

たまごチーズご飯



- ① 耐熱容器にご飯を入れ、めんつゆ（小さじ 1）を混ぜておく。
- ② ごはんの真ん中をくぼませて卵を割り入れる。
- ③ スライスチーズを乗せ、炒りごま（少々）を散らす。
- ④ オープントースター 1000W で 5 分焼いてできあがり。
お好みでネギを散らす。



食事相談ご希望の方は、
伊勢原市役所 健康管理課栄養士まで
お気軽にご相談ください。
TEL : 0463 (94) 4711