

健康レシピ

健康をのぞいたレシピのご紹介

健康テーマ 「食育月間レシピ」

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。食べることは生きることであり、健康な身体と心を育むことにつながります。特に朝ごはんは、1日の始まりの大切なスイッチです。今回は、朝ごはんにおすすめの簡単なレシピをご紹介します。



納豆とほうれん草のチーズトースト

【材料】4人分

- 食パン (6枚切り) 4枚
- 納豆 4パック
- 冷凍ほうれん草 120g
- ピザ用チーズ 60g
- マヨネーズ 大さじ2
- 刻みのり 少々
- いりごま 少々

【作り方】

- ① 納豆は付属のたれとからしを加えてよく混ぜる。
- ② 食パンにマヨネーズを薄く塗り、解凍したほうれん草、納豆、チーズの順にのせる。
- ③ トースターでこんがり焼き色がつくまで焼く。
- ④ 仕上げに刻みのり、いりごまをのせる。

農林水産省 食育ピクトグラム

ポイント

チーズとマヨネーズのコクが納豆の香りを和らげます。忙しい朝でも簡単に作ることができるメニューです。

栄養成分(1人分)
エネルギー 327kcal
塩分 1.3g



《朝ごはんを食べるメリット》

- ・体温を上げて、免疫力や基礎代謝が上がる
- ・やる気や集中力が上がる
- ・体内時計がリセットされ、生活リズムが整う
- ・胃腸に刺激を与えて便秘予防になる
- ・生活習慣病、低栄養の予防になる など

◎朝ごはんを食べる習慣をつけましょう！

STEP 1

まずは食べることから

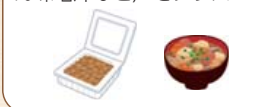
おにぎりやパン、シリアル、ヨーグルト、牛乳、果物など



STEP 2

食べる習慣がついてきたら

主食(ごはんやパンなど)に主菜・副菜(納豆、具だくさん味噌汁など)をプラス



STEP 3

栄養バランスを考えて食べてみよう！

主食・主菜・副菜を組み合わせ、バランスよく食べることを意識してみましょう



町ホームページには、これまでの健康レシピを掲載しています。ぜひご覧ください。



【問合せ先】健康増進課
☎ 029-240-7134 (直通)

みんなの図書館

茨城町立図書館
☎ 029-240-7131
ホームページ
https://www.lib.t-ibaraki.jp



図書館カレンダー

6月の休館日は、1日(月)、8日(月)、15日(月)、18日(木)、22日(月)、28日(日)、29日(月)です。

おすすめ新着本

新刊1



豆は煮えたか

(朝井 まかて 著)

お玉は、深川の水茶屋ささげやの女主人。亭主を亡くしてから名物豆餅の味は下がり閑古鳥が鳴く毎日だ。だが、お玉には裏の稼業があり、掌を合わせると少し先の未来が見える。占いが目当ての客は密かにある符牒を告げねばならない。一豆は煮えたか。

やがて、ささげやには行き暮れた人々が集まる。博打で身を持ち崩した若者、恵まれた生まれ育ちでありながら自信が無い五代目、自分のことは占えない易者、勘が鋭いせいで仲間にハブられる娘、そしてお玉のように不思議な力を持つ者たち。登場人物たちが紡ぐ優しさに触れるたび、心がじんわりと温くなる滋味深い一冊。

新刊2



白と黒のソナタ

(宇佐美 まこと 著)

大正十二年、ロンドン。駐英大使平松伯爵の娘・随子は、才能ある若きピアニスト、グスタフ・アッカーに恋した。平松伯爵は使用人の少年を現地の工房に弟子入りさせ、アッカーのために贅を尽くしたピアノを作らせるなど、芸術に理解のある人だった。しかし、アッカーへの想いを秘めてピアノを弾く幸せな少女時代を送っていた随子には、残酷な運命が待ち受けていた…。

現代、日本。世間の注目を一身に集める若手ピアニスト友澤伸多は、さらなる高みを目指して練習に没頭していたが、ある日、仕上がったはずの曲が弾けなくなった。それはピアニスト生命を絶ちかねない、危険な予兆だった。百年の無念と切なる願いを、一台のピアノが紡ぐ感動のドラマ。

イベント情報

おはなし会 (毎月第2、4土曜日)

6月13日(土) 午後2時～2時30分
6月27日(土) 午前11時～11時30分

絵本となかよし (毎月第2、4木曜日)

6月11日(木) 午前10時30分～11時
6月25日(木) 午前10時30分～11時

誠文堂新光社からの寄贈本

- 新装版 全文完全対照版 孟子コンプリート
- 新装版 全文完全対照版 老子コンプリート
- 新装版 全文完全対照版 菜根譚コンプリート



- 海苔弁31
- マンガでわかる星座神話と春の星座
- マンガでわかる星座神話と夏の星座
- マンガでわかる星座神話と秋の星座
- マンガでわかる星座神話と冬の星座
- 身近な星を知ろう！太陽と月
- 地球を守る！サンゴの海と生き物たち
- デザインノート Premium 梅原 真のシゴト
- デザインノート BOOK 最強のブランディングデザイン

◆新刊・新着本のご案内



食堂巡礼

(小川 糸 著)



わたしの日々が、言葉になるまで

(町田 そのこ 著)



詩人S

(谷川 俊太郎 著)



IDOL

(町屋 良平 著)



鬼門の村

(榎本 理宇 著)



タンザナイトの石言葉

(小手鞠 るい 著)



あの子が一番

(朝比奈 あすか 作)



アニーとリッチー

(マージョリー・ワインマン・シャーマット 作)



がっこうのおぼけずかん

おぼけじゅぎょうさんかん (斉藤 洋作)



ねずみくんの花ことば

(なかえ よしを 作)