

健康をめざしたレシピのご紹介♪



～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。

《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



農林水産省
食育ピクトグラム

◎ 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
せて、バランスよく食べるこ
とを意識してみましょう。



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	120 g
ピザ用チーズ	60 g
マヨネーズ	大さじ2
刻みのり	少々
いりごま	少々

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。

<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。



栄養成分（1人分）
エネルギー 327kcal
塩 分 1.3g



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。

