

# 食育通信

## ～広げようかしまの食育～

3月号



鹿嶋市保健センター

### 早寝・早起き・朝ごはんで1日元気に過ごしましょう

これから入園・入学・新学期など、4月から新しい生活をスタートする方も多いこの時期、生活リズムをととのえ、元気なからだで新生活を迎えましょう！！

『早寝・早起き・朝ごはん』大人も子供も一緒にできることから取り組んでみましょう。

#### ◆早寝◆

睡眠には心身の疲労を回復させる働きほかに、脳や体を成長させる働きがあります。

寝る1～2時間前はテレビやスマホを見るのは控え、部屋を少しずつ暗くしていきましょう。



#### ◆早起き◆

毎朝、太陽の光を浴びることで、体のリズムが整い、昼間の集中力が高まり、活発に過ごすことができます。

身体を目覚めさせるために体操やストレッチを適度にしましょう。



#### ◆朝ごはん◆

脳と身体にパワーを入れましょう！

エネルギー源となるごはんやパン。身体の成長に欠かせない肉や魚、卵、大豆、乳製品。身体の調子を整える野菜や果物をバランスよく、よく噛んで食べましょう。



#### おすすめレシピ

#### ★ツナマヨコーンのおにぎらず★

##### 材料（1人分）

- ・ごはん 130g
- ・やきのり 1枚
- ・レタス 1枚
- ・ハム 1枚
- ・卵 1個

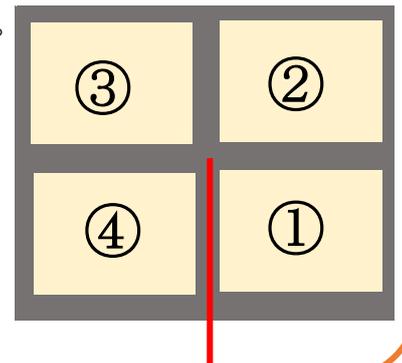
- A
- ・砂糖 小さじ1/2
  - ・塩こしょう 少々

##### 【ツナマヨ】

- B
- ・ツナ 20g
  - ・コーン 10g
  - ・マヨネーズ 小さじ1

##### 作り方

- 1 レタスはよく水洗いし 水分をきり、手で細かくちぎっておく。
- 2 器に卵とAを入れ混ぜ合わせ、薄焼きにする。
- 3 器にBを入れて混ぜる。
- 4 のりに図の赤線のように切り込みを入れ、4面にごはん薄く均等にのせる。縦横1cm幅をあける。4面のごはんの上に具を平らにのせる。
- 5 軽く押さえながら、図のように①→②→③→④の順に折りたたむ。ラップをして10分程度そのままにして、のりをなじませます。
- 6 ラップをしたまま、包丁で1/2に切って完成。



毎月19日は食育の日です。家族そろって仲良く食卓を囲みましょう！