



食育通信

～広げようかしまの食育～



4月号



鹿嶋市保健センター

4月から新生活をスタートする方も多いこの時期。お子さんも大人もストレスがたまったり、体調を崩しやすくなりがちです。食生活をとのこえて、心とからだの健康を維持して元気に過ごしましょう！！

心とからだの健康のポイントは食事・休養・運動！！

★★★食事のポイント★★★

【1】朝ごはんを食べましょう

1日の食事を規則的にとり、生活リズムを作っていくことが、健康的な生活習慣につながります。

【2】主食・主菜・副菜を揃えましょう

栄養バランスが崩れると、疲れやすくなったり、抵抗力が低下したりと体調を崩しやすくなります。主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べましょう。

【3】ゆったり食事時間をとりましょう

食事時間は気分転換にもなります。家族と団らんをしたり、ゆっくりよく噛んでたべることがおすすめです。

【4】十分な睡眠と適度な運動をしましょう

十分に睡眠をとること、適度な運動もストレス解消につながります。子どももお手伝いや、遊びなどでしっかりとからだを動かすことをおすすめします。



おすすめレシピ♪

たまごサンド&サバサンド



〈たまごサンド〉(2人分)

- ・コッペパン 2本
- ・卵 1個
- ・きゅうり 1/2本
- ・玉ねぎ 1/4玉
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・粒入りマスタード 小さじ1

〈サバサンド〉

- ・コッペパン 2本
- ・サバ水煮缶 1/2缶
- ・玉ねぎ 1/8玉
- ・レタス 1/2枚

- A
- ・海苔の佃煮 小さじ1
 - ・オリーブオイル 小さじ1

【作り方】

〈たまごサンド〉

1. 鍋に水と卵を入れて中火にかける。10分茹で、冷水に取り、殻をむき、みじん切りにする。
2. きゅうりはスライスして、分量外の塩で塩もみし、水分をきる。
3. 玉ねぎはみじん切りする。
4. ボウルに1.2.3とマスタードを入れて和えた後、マヨネーズも入れて和える。
5. コッペパンを縦半分に切れ目を入れ、4を挟み完成。

〈サバサンド〉

1. 玉ねぎはスライスする。
2. レタスは水洗いし、適当な大きさにちぎる。
3. Aは混ぜ合わせておく。
4. サバ缶は水気を切り、軽くほぐす。
5. コッペパンを縦半分に切れ目を入れ、Aを塗り、そこに玉ねぎとレタス、4のサバを挟み完成。

【1人分の栄養量】

エネルギー	411kcal	たんぱく質	20g
脂質	17g	食塩相当量	2.0g

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！