



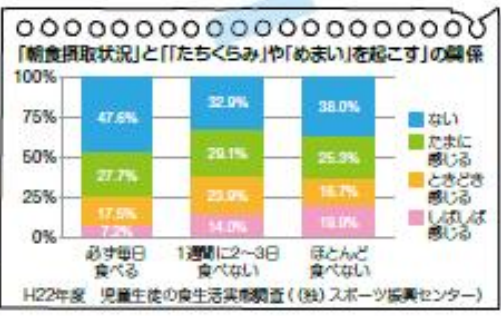
# みんなで食育大行進

～食でつなく明日への元気～

担当 役場1階 健康福祉課 健康増進係 ☎981-8206

## 休みの日も朝ごはん！体のリズムを整えよう！

平日は早起きの朝型生活だけど、週末は夜遅くまで起きていて朝寝坊。平日の生活リズムが良くても、休みの日の朝寝坊が、体内時計を乱してしまい、体調不良の原因になるって知ってた？  
朝ごはんには、体のリズムを整えるスイッチの役割があるんだ。休みの日も、平日と同じ時間に起きて、朝ごはんを食べることで体のリズムが整うよ。夏休み中のみんなも、「早寝・早起き・朝ごはん」が合言葉、毎日朝ごはんを食べよう！



楽ラク 朝ごはんMENU

主菜 副菜 主食

### 納豆キムチ丼



- 【材料】
- ・納豆
  - ・卵(卵黄使用)
  - ・キムチ
  - ・焼き海苔
  - ・オクラ(鍋でて小口切り)



①納豆にたれを加えて混ぜ、オクラを加える。



②ごはんをよそい、焼き海苔を手でもんでちらす。



③①の納豆をのせ、卵黄とキムチをそえる。

誰にでもできる納豆ごはんに、夏野菜のオクラとキムチで野菜を加えれば、簡単に「主食」「主菜」「副菜」のバランスが整った朝食ができます。もちろんお好みの野菜(ネギ、レタス、トマト)などでもおいしく食べられます。仕上げにごま油をたらすとさらに食欲もアップ！

発行・編集/清水町 企画財政課 ☎981-8134  
印刷/ナポール株式会社 〒411-8650 静岡県駿東郡清水町堂座二〇番地の一



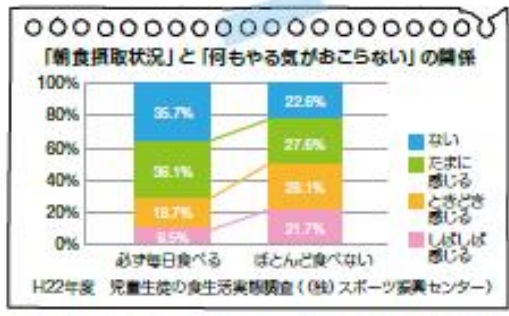
# みんなで食育大行進

～食でつなく明日への元気～

担当 役場1階 健康福祉課 健康増進係 ☎981-8206

## 「やる気のスイッチ」は朝ごはんにあり!!

体の中にある体内時計は、「朝の光を浴びること」と、「朝ごはんを食べること」でスイッチON! 脳や消化器官など、全身の細胞が目覚めて活性化され、体温が上がり、体が活発に動き出せるようになるんだ。体内時計が正しく働かすことで、やる気のスイッチもONに。午前中から集中力がアップして、効率よく勉強や仕事に取り組むことができ、力を発揮することができるようになるよ!



楽ラク 朝ごはんMENU

主食 主菜 副菜 乳製品

### カラフルリゾット



- 【材料】
- ・ごはん
  - ・油またはバター
  - ・ウインナーや野菜などお好みの具材
  - ・牛乳
  - ・コンソメ
  - ・とろけるチーズ
  - ・塩コショウ



①お好みの具材を1cm程度の大きさに切る。(きのこでもOK)



②具材とご飯を炒め、ひたひたになる程度に牛乳・コンソメを加える。



③よく混ぜながら煮込み、汁気がなくなったらチーズ・塩コショウを加え、味を調える。

野菜たっぷり料理コンクール2017の入賞作品をアレンジしました。具材はお好みのものでもOK! 缶詰や冷凍野菜を使うと、切る手間がなく、手軽にできます。牛乳を使って煮込みますが、牛乳臭さもなく、ドリアのような味わいです。牛乳とチーズでカルシウムの補給もできます。

発行・編集/清水町 企画財政課 ☎981-8134  
印刷/ナポール株式会社 〒411-8650 静岡県駿東郡清水町堂座二〇番地の一