

# 今日の献立にどうですか？

今月は、津島市の朝ごはんを考えてみました。男性 16%、女性 7%が朝食を欠食しています。朝食が週に 5 日以下の小学校 5 年生は 11%です。作る時間がとりにくい朝食ですが、準備をしておくで 5 分でできます。週に 2 日、夕食調理時に、朝食に使用する野菜を茹でる、漬ける、和える、事にチャレンジして、朝食からエネルギーをチャージしてください。

※一人分 570 kcal、塩分 1.5 g (5 枚切りパン 1 枚を含む)

## 5 月のバランス献立



### 目玉焼き～常備菜添え～

一人分 200 kcal 塩分 0.6 g

#### 材料 (二人分)

卵 2 個  
ウインナー 2 本  
塩こしょう 少々  
油 小さじ 2  
ゆで野菜  
にんじん 20g  
ほうれん草 30g  
酢の物  
にんじん 50g  
大根 50g  
塩 少々  
酢 小さじ 1  
砂糖 小さじ 1/2  
ぬか漬け  
プチトマト 4 個

#### 作り方

- ① ゆで野菜用のにんじんとほうれん草はゆでておく。酢の物のにんじんと大根は千切りにし、塩をふる。10 分たったら水気をしぼり酢と砂糖に漬ける。プチトマトをぬか床に漬ける。(常備菜として準備しておく)
- ② 卵とウインナーを焼いて、同じフライパンでゆで野菜を温める。
- ③ ②を盛り、酢の物、ぬか漬けを添える。

### ホットミルク

一人分 60 kcal 塩分 0 g

#### 材料 (二人分)

牛乳 200ml

#### 作り方

- ① カップに入れて電子レンジで温める。

### さつまいのヨーグルトかけ

一人分 120 kcal 塩分 0 g

#### 材料 (二人分)

さつまいも 60g  
ヨーグルト 60g  
A ミックスナッツ 大さじ 1  
ドライフルーツ 大さじ 1  
すりごま 小さじ 1  
おからパウダー 小さじ 1

#### 作り方

- ① さつまいもを蒸しておく。(常備菜として準備しておく)
- ② ミックスナッツとドライフルーツをあらかじめ刻んで、すりごまとおからパウダーと合わせておく。(常備菜として準備しておく)
- ③ さつまいもをさいの目に切ってヨーグルトをかける。

朝ごはんがパンの人に多いのが「菓子パンと野菜ジュース」という組み合わせです。菓子パンは甘味が強く、菓子の仲間になります。野菜ジュースや果物ジュースも同じです。何もないときや、時々であればいいですが、毎日続かないようにしてくださいね。

朝ごはんは体内時計をリセットする働きもあります。能率よい仕事や勉強を進めるには、しっかり朝ごはんを食べてください。

