

ごはんですよ～

横浜市多機能型拠点こまち
左近山放課後等デイサービスたんぽぽ
管理栄養士 山田恵子

こどもの健康

あなたの朝食、どのタイプ？



食べないタイプ

食べないタイプ

毎日、朝食を食べないまたは食べない日があるあなたはこのタイプ！身体がだるかったり、朝はやる気が出ないということは、ありませんか？

(対策)出かける前に、おにぎりやバナナ、牛乳、ヨーグルトなど簡単なものを食べることから始めてみましょう。朝食の準備を前日にしておく方法もよいですね。



アンバランスタイプ

アンバランスタイプ

毎日、朝食は食べているけれど、パンや野菜ジュースだけの人がこのタイプ。朝食を毎日食べていることはよいことです。「主食・主菜・副菜」をそろえると栄養バランスがアップします。

(対策)パンだけ食べている人は、主菜・副菜が足りないので、目玉焼きなどの主菜とトマトなどの副菜をプラスします。簡単に食べたい場合は、前日の夕ごはんを利用したり、サンドイッチや混ぜごはんのおにぎりのように1品で栄養バランスをそろえることもできます。



ばっちりタイプ

ばっちりタイプ

毎日、朝食を食べていて、主食・主菜・副菜がそろっている人がこのタイプ

朝食の栄養バランスは、ばっちり！さらに、バランスアップするには、牛乳・乳製品、果物をとるとよいです。

旬を食す
献立

簡単 レンコンれんこんのおかかしょうゆ



材料 2 人分

れんこん 150g

削り節 適量

しょうゆ 適量

おろししょうが 適宜

青ねぎ(小口切り)適宜

作り方

1. れんこんは皮つきのままよく洗ってポリ袋に入れ、上から少し形が残る程度に、めん棒やびんの底などでたたく。
2. 耐熱容器にれんこんを入れ、ふんわりとラップをして電子レンジ(600W)で4分30秒加熱する。
3. 器に盛り、削り節、しょうゆをかけ、好みでおろししょうが、青ねぎを散らす。