いただきます。

R4.6

管理栄養士　やまだ

横浜市多機能型拠点　こまちより

元気と食事のマメ情報をお届けします。

朝ごはんは、身体の目覚まし！！

一日の活動のために身体にスイッチオン！

朝食は、一日のはじまりの大切なエネルギー源です。時間がないからといって抜いてしまわないように気をつけて！前夜の残り物を活用したり、冷凍したごはんをあたためて使うのも便利ですね。

Point1：下ごしらえで手間いらず
夕食の支度をするときに、次の日の朝食のことも考えて材料を準備。あらかじめ切ったり、ゆでたりして翌朝の手間を省きましょう。夕食の残りだってもちろん OK。

Point2：調理しなくていいものを用意
そのまま食べられるチーズや果物を用意しておけば、時間も手間もかかりません。

Point3：パターンを決めて、なやまない
毎朝お決まりのパターンを決めておけばラクチンです。一品ずつ新しいメニューに変えていけば、それだけでレパートリーが広がります。

たとえばこんな朝食はいかが？

ごはん・みそ汁・焼き魚・ヨーグルト・ミニトマト

ごはん・卵焼き・ヨーグルト

おにぎり・ヨーグルト・キウイフルーツ

パン・牛乳・ゆで卵・サラダ

そう

① 炭水化物	②たんぱく質	③ビタミン・ミネラル類
脳はでんぷんや砂糖が分解されてできたぶどう糖を消費しています。	たんぱく質は、筋肉や臓器を作る栄養素の一つで体内時計をリセットする働きもあります	身体に活力を付ける。筋肉や脳で消費するときに欠かせません。
≪食品例≫ ご飯・パン イモ類 シリアルなど	≪食品例≫ 肉・魚 乳製品 納豆・豆腐など	≪食品例≫ 野菜類・果物 海藻類など

参考文献：農林水産省 Hp

新・食べ物漢字クイズ

野菜の漢字読みクイズです。
楽しみながら、考えてみてくださいね！
特徴は・・主にペリアルデヒドという芳香成分によるもので、強い防腐・殺菌作用を持つほか、食欲増進や健胃作用もあります
ヒント・お刺身に添えられています。
答えは、このいただきますの中にあります。

紫蘇