

毎年10月は

朝ごはんを食べよう

強化月間です!



「朝ごはんを食べよう強化月間」とは?

食生活は、生命を維持し、健康で幸福な生活を送るために欠くことのできない営みです。特に、朝食を食べることは、活動や成長に必要な栄養やエネルギーの摂取とともに、基本的な生活習慣を身につける観点からも非常に重要です。

そこで、本市では、平成19年度から毎年10月を「朝ごはんを食べよう強化月間」とし、様々な取組を実施しています。



(参考) さいたま市HP
「朝ごはんを食べましょう!」

朝食の役割

- 脳や体を目覚めさせ、生活リズムを整える
- 活動や成長に必要なエネルギーや栄養素を補給する
- 胃や腸を刺激し、排便を促す
- 体温を上げ、基礎代謝量を増やし、脂肪を燃焼しやすい体にする
- コミュニケーションの場となる

主食 主菜 副菜
のバランスも大切!



身体が温まるスープ特集

市内大学に通う学生がレシピを考案しました!
「食品ロス」について考慮した、身体にも環境にも優しいレシピです。
多めに作り冷凍保存しておく、忙しい朝にも便利です。




皮つき大根・人参を使った豚汁

〈材料〉 4人分

- ・大根(皮つき) 300g
- ・人参(皮つき) 160g
- ・ごぼう 80g
- ・豚小間肉 120g
- ・ごま油 24g
- ・だし汁 800g
- ・味噌 36g
- ・大根の葉 30g

〈作り方〉

1. 野菜をよく洗う。
2. ごぼうはささがき、人参と大根は短冊に切る。
3. 鍋を熱して油を入れ、豚小間肉を加えて赤みがなくなるまで炒め、大根、人参、ごぼうをさらに加えて野菜が全体的にしんなりするまで炒める。
4. だし汁を加え、アクを取り除きながら弱火で煮込む。
5. 味噌を溶かし沸騰したらすぐに火を止め、器に盛る。
6. 大根の葉はさっと茹で1cmに切り、豚汁の上に散らす。



〈1人分〉

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)	食物繊維 (g)	鉄 (mg)	ビタミンC (mg)
216	5.2	17.4	11.8	1.2	3.9	1.0	11

レシピのポイント

野菜の皮には栄養が豊富に含まれています。
皮付きのまま調理することで、効率よくビタミン・ミネラル・食物繊維等を摂取できます!



レシピのポイント

普段は捨ててしまう茎なども、ミキサーにかけ、豆乳とあわせることで、あっさり美味しくいただけます!



フロッコリーの茎と豆乳のスープ

〈材料〉 4人分

- ・フロッコリーの茎 120g
- ・バター 20g
- ・調製豆乳 600ml
- ・コンソメ 8g
- ・塩 1g
- ・胡椒 少々

〈作り方〉

1. フロッコリーの茎を小さく短冊切り程度のサイズにする。
2. フライパンにバターをひいてフロッコリーの茎を軽く炒める。
3. 豆乳と炒めたフロッコリーの茎をミキサーに入れてペースト状にする。
4. 小鍋に3を入れて、火にかけコンソメ顆粒をいれ軽く煮る。
5. 塩胡椒で味を調える。

〈1人分〉

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)	食物繊維 (g)	鉄 (mg)	ビタミンC (mg)
146	6.6	9.8	10.1	1.1	2.0	2.2	42



朝ごはんを食べない・食べられない要因は、ひとりひとり異なります。
自分自身の生活スタイルに合わせて、
まずは何か1品から、朝ごはんを食べてみましょう!

