

6月は食育月間です

「食育」とは、さまざまな経験を通じて食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる力=「生きる力を育む」ことです。

第4次飯田市食育推進計画スローガン

いきさんいきしょう

域産域消で結いの朝・飯・田

朝ごはんを毎日食べていますか？



約3割の方が

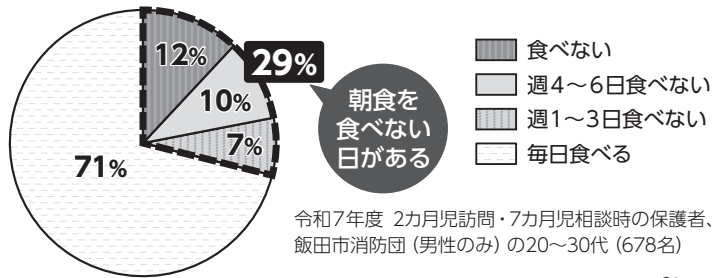
毎日朝ごはんを食べていない現状にあります。

朝食を抜くことは、将来、高血圧や糖尿病などの生活習慣病のリスクを高めます。

体内時計は朝の光と食事のリセットされます。朝ごはんを食べて生活リズムを整え、体と脳の栄養を補給しましょう。



若者世代の朝食欠食状況 (%)



朝食を食べるメリット

- 体温や集中力が上がる
- 排便習慣がつく
- 肥満予防になる
- 生活リズムを整える



下伊那農業高校の生徒が考案

レンチンクロックムッシュ

材料 1人分

- 食パン (8枚切り) … 1枚
- 卵 … 1個
- 牛乳 … 大さじ3
- ハム … 1枚
- スライスチーズ … 1枚
- コーン … 大さじ1
- 冷凍ブロッコリー … 3房
- マーガリン … 小さじ1
- 塩こしょう … 少々

作り方

- ①大きめの耐熱容器にマーガリンを塗り、卵・牛乳・塩こしょうを入れて混ぜる。
- ②食パン、ハムを食べやすい大きさにちぎって①に入れて混ぜる。
- ③その上にコーン・ブロッコリー・チーズをのせ、600wのレンジで3分加熱して完成。



★エネルギー:377kcal
★食塩相当量:2.0g

混ぜてちぎってレンジでチン！
冷凍野菜も活用して、忙しい朝も無理なく元気をチャージしましょう。



おいしい!かんたん!朝食レシピを「飯田市公式食育Instagram」で紹介しています!

忙しい朝でも美味しく簡単に準備できるレシピに加え、食育に関する取り組みも配信しています♪

SCAN



● 問い合わせ / 健康づくり推進室 保健指導係 内線5537