



いもっち くりっち

五泉市食育推進キャラクター

食育だより

平成 30 年 10 月

発行:五泉市食育推進

検討委員会

(事務局 学校教育課)



ダイエット成功のカギは朝食から！



衣替えて、ウエストがきつい・・・！と感じた人、健康診断の結果が気になる人必見の食育だよりです

無理なく体重を減らし、リバウンドしないためにも、朝食を食べることが大切です。朝食を欠食すると代謝が下がります。代謝が下がると体温が下がり、脂肪が燃えにくい状態になってしまいます。脂肪は燃焼させてエネルギーに代えてこそダイエットが成功します。常に代謝の効率を高めるため、朝食は欠かさず食べましょう。

朝食を食べて
痩せやすい体に



朝食

朝食を食べない人

朝食を食べる人



こんなことも！



朝食を食べないで運転すると、脳のエネルギーが不足し血糖値が低い状態が続き、イライラするなど集中力が欠如し事故など起こしやすくなります。

Keul J et al., Aket Ernahr, 7, 7-14, 1982

朝食を食べないと
5倍も肥満になりやすい！

朝食を食べると体温が上がり、代謝が上がる！
痩せやすいからだ、脂肪が燃焼されやすい体に！

朝食についてより詳しく紹介している…

を紹介！

五泉まるごとヘルシーガイドブック

「ヘルシーガイドブック」では、さらに詳しい朝食の情報を掲載しています！
栄養バランスの話や、野菜を上手に食べるヒントも盛りだくさんなので、ぜひ
右のQRコードからご確認下さい！！





忙しい朝だからこそ・・・ 簡単に朝食を準備しましょう！



● 作り置きおかずを準備する

調理簡単♪作り置きサラダレシピ



休日など、まとまった時間があるときは、1週間分の作り置きおかずに挑戦してみましょ

ひじき煮やきんぴらごぼうなど、冷蔵庫で保存できて、取り出すだけですぐに食べられるものが便利です。

作ったおかずは、よく冷ましてから密封できる容器に入れ、冷蔵庫で保存しておきましょう。



【材 料】(作りやすい分量)

・たまねぎ	1 個	A	・酢	大さじ 3
・きゅうり	1 本		・オリーブ油	大さじ 4
・にんじん	1/2 本		・砂糖	大さじ 1
・パプリカ	1 個		・塩こしょう	少々

【作り方】

- ①たまねぎは皮をむき、薄切りにして水にさらす。
- ②きゅうりはたて半分に切り、ななめ薄切りにする。
- ③にんじんは皮をむき、せん切りにする。
- ④パプリカは薄くわ切りにし、食べやすい大きさに切る。
- ⑤①～④の水気をきってから、Aと和えて出来上がり。

★パンにツナやハム、卵と一緒にさめばサンドイッチにも♪

● 前日を買っておく



朝食のおかずが決まらない、朝調理する時間がない・・・

そんな時は、前日の夜にスーパーやコンビニで、朝食のおかずやサラダなどを買っておきましょう。冷蔵庫に入れておいて、朝起きたらレンジで温めるだけでおかずを用意することができます。

また、カット野菜やサラダを買っておくと、簡単に野菜をプラスできるので、朝食の栄養バランスがぐっとアップします。

 	+		<p>サラダを加えて栄養バランスをアップ！</p>
<p>パンと牛乳だけの朝食に…</p>			
 	+		<p>惣菜のきんぴらを加えて和風朝食に変身！</p>
<p>ごはんとな豆だけの朝食に…</p>			

給食の
人気レシピ
掲載中!!



五泉のうんめえ給食

学校給食おすすめメニューを掲載!!



にこサポ

子育てに役立つ情報サイト!



五泉市こども課
LINE@

LINEの友達追加で最新の給食レシピをお知らせ!