

# 1・2・3・4で食育推進

1

1日のはじまり！朝ごはんを食べよう



「早寝・早起き・朝ごはん」で規則正しい1日のリズムをつくりましょう。

2

1日のうち2回！ みんなで食事をしよう

会話を楽しみながらの食事は、豊かな人間性を育みます。食の知識を得、食事のマナーが身につく機会でもあります。1日に2回以上家族や仲間と一緒に食事をとりましょう。



3

1日350g！ 野菜を食べよう



野菜を両手のひらいっぱい、朝昼晩食べましょう。  
食卓に野菜の色は何色ありますか。緑黄色野菜を意識してとりましょう。

4

しお  
塩分！ 減塩に取り組もう

塩分：男性 7.5g 未満 女性 6.5g 未満  
どの年代も食塩を摂り過ぎています。まず一品から減塩に取り組みましょう。



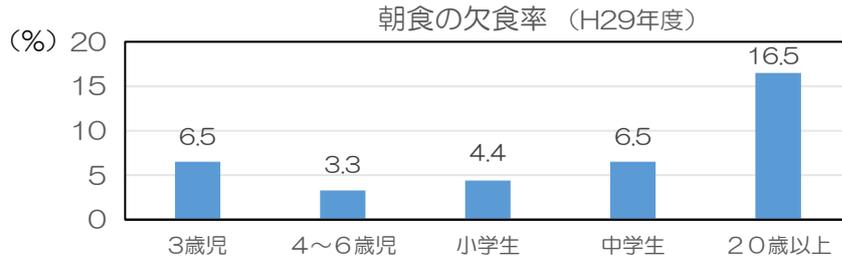
赤黄緑 もりもりたべよう 地域のやさしい

R2 市民公募食育標語最優秀作品





# 1日のはじまり！朝ごはんを食べよう



資料：3歳児食生活等実態調査・幼児食生活等実態調査・朝食調査・市民アンケート調査

1日の始まりの食事「朝食」は1日を活動的にいきいきと過ごすための大事なスイッチです。「早寝・早起き・朝ごはん」で規則正しい1日のリズムをつくりましょう。

## 【副菜】野菜

### ★トマトサラダ★ 4人分

トマト・・・中2個      きゅうり・・・160g  
 しらす干し・・・40g      ごま油・・・小さじ2  
 粗びきこしょう・・・少々



- きゅうりは軽く叩いてつぶし一口大に切る。トマトも一口大に切る。
- ビニール袋に①、しらす干し、ごま油、粗びきこしょうを入れて、もみもみ。  
\*前日の夜に作っておくと便利！！

### 350gの目安

生なら両手で3杯      ゆでなら片手で3杯



野菜は  
1日350g

## 【主菜】肉・魚・卵・大豆製品など

### ★レンジで簡単 ふくさ蒸し★ 4人分

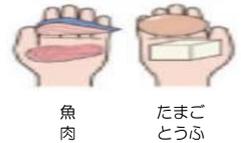
木綿豆腐・・・80g      かに風味かまぼこ・・・2本  
 冷凍カット野菜・・・50g      卵・・・2個  
 黒ごま・・・小さじ1  
 酒、みりん、しょうゆ・・・各大さじ1



- かに風味かまぼこは手でほぐす。
- ボウルに①、冷凍カット野菜を入れ、豆腐を手で潰しながら加える。
- ②に卵を割り入れ、黒ごま、酒、みりん、しょうゆを加えよく混ぜ合わせる。
- 耐熱容器に③を入れ、ふんわりラップをして600wで約6分、全体に固まったら出来上がり。

低栄養予防に  
しっかりたんぱく質を

1日の  
必要量



6月は「食育月間」

毎月19日は「食育の日」



## 【主食】ご飯・パン・めんなど

### ★簡単鮭すし★ 4人分

ごはん・・・800g      鮭フレーク・・・100g  
 甘酢生姜・・・80g      ひじき煮(前日の残りなど)・・・100g



- 甘酢生姜を刻む。
- ご飯に、鮭フレーク、①、ひじき煮を混ぜ合わせる。  
甘酢生姜の漬け汁を合わせ酢のかわりに使用します

基本は  
白ごはんです！

1食 = 軽く握ったときのこぶし1つ分

## 【汁物】

### ★みぞれなめこ汁★ 4人分

大根・・・400g      なめこ・・・100g  
 豆腐・・・150g      だし汁・・・680ml  
 みそ・・・28g      ねぎ・・・適量



- 大根はすりおろし、軽く水気をきっておく。
- ねぎは小口切りにする。
- だし汁に①を入れ中火で煮立たせ、なめこ、豆腐を加えひと煮立ちしたら器に盛り、ねぎをちらす。

### だしを取って減塩

=あわせだし=

水に昆布をひたし、弱火にかけ沸騰直前に昆布を取り出し、沸騰したらかつお節を入れ、かつお節が沈んだらこす。

=目標=

0.8%以下のみそ汁

だし汁 400ml + みそ 大さじ 1.5