

かんたん♪

さいたま市 ヘルスプラン21

朝ごはんレシピ集

パート2 実践編

めざせ！
朝ごはん レベルアップ！！



～朝ごはん 今日の元気を いただきます～



さいたま市

はじめに

一日の始まり、元気な活力となる朝ごはんは、栄養と生活リズムの両面において、特に大切にする必要があります。本市においても、若い世代を中心に朝ごはんを食べていない人の割合が増えています。(さいたま市健康についての調査:平成18年3月。)

そこで、本市では、平成19年度より毎年10月を「朝ごはんを食べよう強化月間」とし、様々な取り組みを実施しています。

今年度は、昨年度作成いたしました「かんたん♪朝ごはんレシピ集」をさらに活用しやすく、作ってみたい朝ごはんをめざし、「かんたん♪朝ごはんレシピ集パート2」を作成しました。これは、平成21年6月の食育月間にて、市内5区保健センターの母親学級の参加いただいた皆様からのご意見、ご感想を参考に「実践編」としました。

市民の方々が、朝ごはんの大切さについて理解を深め、「朝ごはん健康づくり」を進めるにあたりこの冊子をご活用いただき、朝ごはんを含めた食事を「楽しく・おいしく」食べるようにお役立てください。

目次

はじめに.....	P1
朝ごはん健康づくり.....	P2
ふやそう!今の朝ごはんにもう一品.....	P3
活用してみよう 食事バランスガイド... ..	P4
活用してみよう Part 2.....	P4
つくってみました	

「母親学級(中央区)」..... P5

さいたま市 食育の目標..... P5

かんたん♪朝ごはんレシピの紹介

～具だくさんの汁物編～

中華スープ..... P6

ビーンズスープ..... P6

コーンとじゃが芋のミルクスープ.. P7

チゲ鍋風煮込み..... P7

～おかず(小皿・小鉢)編～

大豆のコロコロ煮..... P8

青菜のしらすあえ..... P8

パプリカともやしの塩昆布あえ..... P8

ひじき入り厚焼き卵..... P9

かに玉あんかけ..... P9

さけのレンジ蒸し.....	P10
厚揚げと青菜の辛味あえ.....	P10
ジャーマンポテト.....	P11
にんじんのナムル.....	P11
切干大根のさっぱりサラダ.....	P11

～主食編～

ツナトマトスパゲティ..... P12

ごはんのピザ..... P12

あつあつ肉のせうどん..... P13

ごま味噌もち..... P13

教育委員会の取り組み..... P14

さいたま市ヘルスプラン21「朝ごはんを食べよう」強化月間 統一標語

「朝ごはん 今日の元気を いただきます」

(平成19年度 さいたま市朝ごはん標語最優秀作品)