

るのキッズ

めざせ健康あきる野21計画
第28号

「食欲の秋」ということで、今回は、朝ごはんの大切さと、子育てチームメンバーの皆さんがオススメする「朝ごはん、簡単ひと手間レシピ」を紹介します！


朝ごはんの大切さ

わたしたちの体は睡眠中にも活動し、エネルギーを消費しているため、朝目覚めたとき脳の活動に必要なエネルギー（ブドウ糖）が不足しています。1日を元気にスタートするためにも主食がそろった朝ごはんをしっかりと食べましょう

子育てチームメンバーさんオススメの「朝ごはん、簡単ひと手間レシピ」

ごはん派


まんなかに
魚フレーク
高菜ゴケ
など



海苔

まぜこみ
みじき
シラス
ふりかけ
など


うえに
大根おろし+しょう油 など



たきこみごはん
乾物(エビ、みじき)
缶づめ(さば缶) など

夕飯のおかずが
残ってもOK

『便利でかんたん』




みそ汁やスープに
野菜を入れるなど
パラスモ
汁物でとるのもOK

パン派

ピザ風

- ・シラス+ツナ+チーズ
- ・ケチャップ+トマト+チーズ

など



ホットケーキ

まぜこみ
たきこみ
オススメ食材


- 干しエビ
- 削りカツオ

など

生地にもぜ込む

- 野菜ジュース
- 果汁
- 野菜・果物ミキサーしたもの


など



☆調味料にカレー粉、ウスターソースなども使用してもOK。

『ワンポイント』
～乾物もみちエ夫「こよせ豆腐」～

お肉よりかみごたえUP!!



フレンチトースト風
卵と練乳を混ぜて焼く!

- ① こよせ豆腐をもじって絞ってお肉で巻く
- ② 味の付け方でフライにする!

～ぜひ、作ってみてはいかがでしょうか?～

子育て中の皆さん、子育てを応援したい皆さんへ

●ミーティング

「安心して子育てできる」をめざし、ざっくばらんにお話しています

日にち 平成29年 10月 2日 (月)
 11月 6日 (月)
 12月 4日 (月)

時間 午前9時30分～11時00分

会場 あきる野保健相談所 1階新館

お子様連れでもOK!

赤ちゃん連れでお出かけしたい!
 ふれあい広場の企画をしてみたい!
 ママ友作りしたい!
 おしゃべりしたい!

こんな方を募集しています!興味を持って
 いただいた方は下記までお問合せください

おもちゃで遊ばせながら気軽に
 参加できます!



遊びにきてね!

ふれあい広場のお知らせ

【日程】

【内容】

平成29年 10月19日 (木) 貼り絵
 11月16日 (木) リトミック
 12月14日 (木) 音遊び

- 会場 あきる野保健相談所2階講堂
- 時間 10時30分から11時30分まで

連絡先 あきる野市健康福祉部健康課
 子育てチーム 担当 賀淵
 電話: 042-558-5091