



まめなかなっせん

R3.4.1
 発行：郡上市
 編集：関保健所管内
 行政栄養士研究会

今月のテーマは **菜の花・もやし** です！



朝食を毎日食べるとこんなメリット

4月は、新年度、新学期と新しい生活の始まりです。今までと生活が変わらない人も、新しい生活が始まる人も生活スタイル、特に朝食を見直してみませんか？

朝食を毎日食べることと私たちの生活はどのように関係しているのでしょうか。
 日本人を対象とした研究から分かったことをご紹介します。



◇ 朝食を食べる習慣は、食事の栄養バランスと関係しています

たんぱく質や炭水化物、鉄、ビタミンB1、B2等の栄養素の摂取量が多い。
 穀類、野菜類、卵などの食品の摂取量が多い。

◇ 朝食を食べる習慣は、生活リズムと関係しています

幼児～高校生を対象とした研究では、早寝早起きの人が多い。
 睡眠の質が良い人が多い。不眠傾向の人が少ない。

◇ 朝食を食べる習慣は、心の健康と関係しています

ストレスを感じていない人が多い。

◇ 朝食を食べる習慣は、学力・学習習慣や体力と関係しています

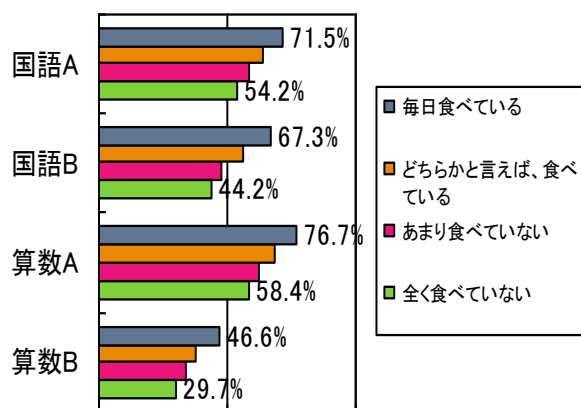
学力が高い。（学校の成績や学力テストの点数がよい）
 学習時間が長い、体力測定の結果が良い



おすすめ朝食例

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係

小学校6年生



参考：農林水産省 平成27年度食育白書
 (http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/wpaper/pdf/b_2_2.pdf)

詳しくは農林水産省ホームページをご覧ください。

「朝食を毎日食べるとどんないいことがあるの？」

<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/chosyoku.html>

【お問い合わせ先】

〒501-4607 郡上市大和町徳永618番地 大和保健福祉センターやまつじ 健康課

Tel.0575-88-4511 fax0575-88-4742

※郡上市役所ホームページでご覧いただくことができます。

郡上市食育キャラクター
 『たーんと』



◎主食（主菜）：菜の花の卵とし丼（4人分）

春の味覚を味わおう！

菜の花	1束(160g)
新玉ねぎ	2個(400g)
鶏むねひき肉	100g
卵	4個
だし汁	400cc
醤油	大さじ3
酒	大さじ2
砂糖	大さじ2
みりん	大さじ2
すりごま	小さじ1

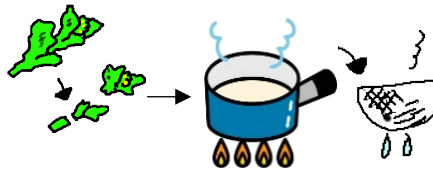
（ひとり当たり）

エネルギー	551kcal
たんぱく質	21.2g
脂質	10.2g
炭水化物	87.9g
食塩相当量	1.9g
野菜の量	140g

※ご飯180g(302kcal)を含む



① 菜の花は3cmくらいの長さに切り、熱湯でさっとゆでる。

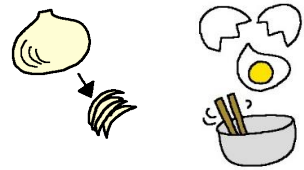


③ 玉ねぎと鶏ひき肉をAのだし汁で煮る。玉ねぎが柔らかくなったら、菜の花を加えて弱火で約1分煮る。

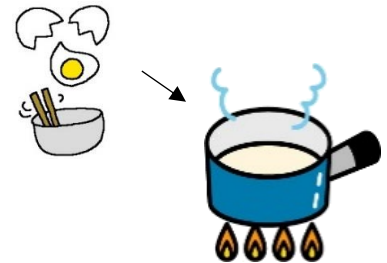


⑤ ②の煮汁を火にかけ、沸騰したら、溶き卵を回し入れる。固まってきたら、③の上に盛り、すりごまをふる。

② 玉ねぎは薄めのくし切りにする。卵は溶きほぐしておく。



④ 器にご飯を盛り、②の具のみのせ、煮汁は残しておく。



◎副菜：もやしとトマトの柚子こしょうあえ（4人分）

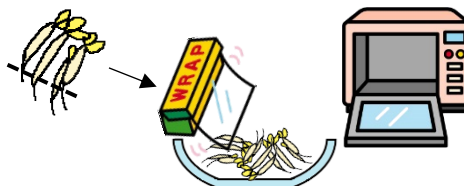
電子レンジを使って時短クッキング

もやし	1袋(200g)
トマト	1個(150g)
B めんつゆ(3倍希釈)	小さじ4
柚子こしょう	小さじ1

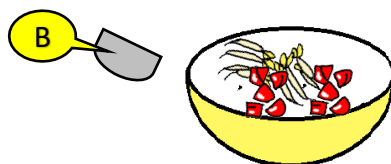
（ひとり当たり）

エネルギー	21kcal
たんぱく質	1.7g
脂質	0g
炭水化物	4.5g
食塩相当量	0.9g
野菜の量	87g

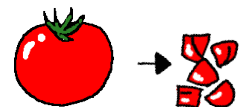
① もやしは根をとって洗い、耐熱容器に入れる。ふんわりラップをかけ、電子レンジ600Wで約2分加熱し、水気を切る。



③ Bをよく混ぜ、①と②を和える。



② トマトは2cm位の角切りにする。



ぎふ野菜ファーストのInstagram

料理を作って、写真をInstagramに「#ぎふ野菜ファースト」をつけて投稿してね☆



今月の野菜 なばな



菜の花とも呼ぶ。あぶら菜の若いつぼみ（花らい）や葉、茎、花など、穂先だけをつみ取って食用にする。

在来種の和種と、明治時代に導入された西洋種の2タイプに分けられる。和種は花茎とつぼみと葉を利用し、西洋種は主に花茎と葉を食べる。栄養素はビタミンKとビタミンCが多く含まれる。

