

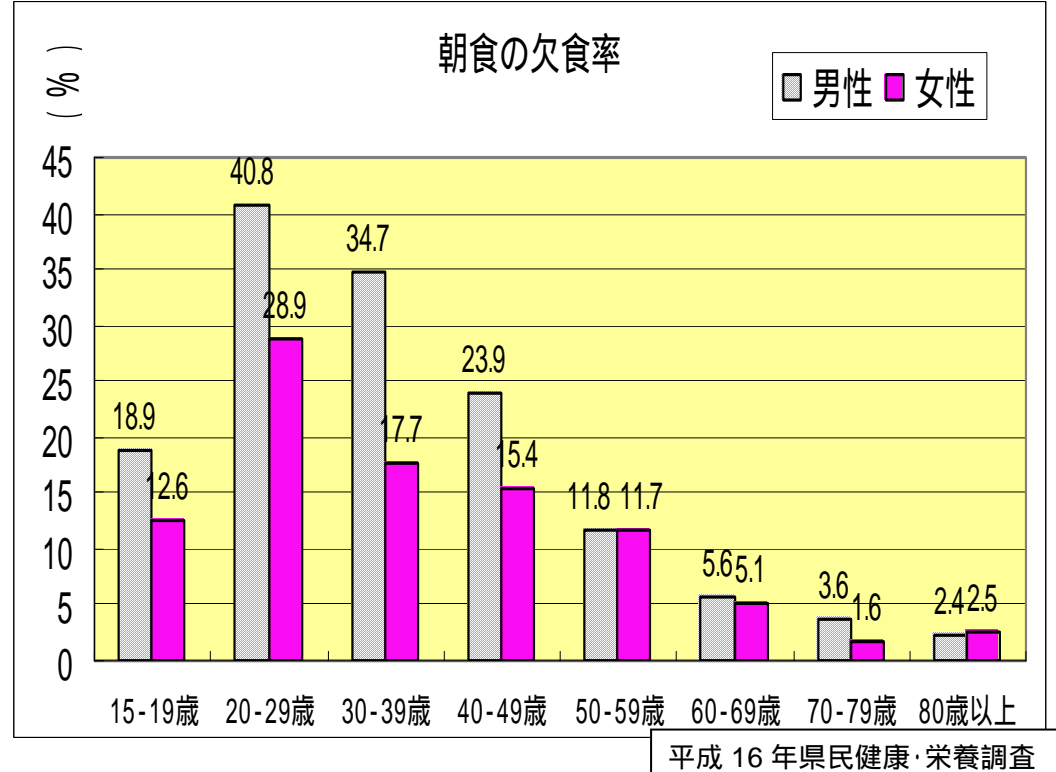
元気なからだは食事から！

皆さんは三食しっかり食べていますか？

食事は私たちのからだを動かすエネルギーです。食事を抜けば、疲労感の増加や、体調の乱れにもつながります。1日の食事リズムから健やかな生活リズムをつくりましょう。

右のグラフは、山形県民の朝食の欠食率です。20-40歳代の欠食率が高いことがわかります。子どもの朝食抜きが問題視されていますが、〔幼児：10.3%、小1：3.1%、小5：6.5%、中2：13%〕まずは大人が3食食べてお手本を示しませんか？

〔欠食児資料：H17 山形県幼児・児童・生徒食生活実態調査〕



真野菜の旨みを味わおう

ラタトゥユ

今月のレシピ



レシピ提供：安達恵子氏

〔材料〕4人分

完熟トマト 2 個 ベーコン 2 枚 にんにく 1 片
 オリーブオイル 小さじ 2 塩 小さじ 1/4
 こしょう少々 マッシュルーム 40g
 A〔赤パプリカ 1/3 個 黄パプリカ 1/3 個
 ズッキーニ 1 本 なす 1 本 玉ねぎ 1/2 個〕
 B〔スープの素 1 個 ローリエ 1 枚 オレガノ・
 バジル少々 白ワイン 60g〕

〔作り方〕

- 1 にんにくはみじん切りにする。
- 2 トマトは皮を湯むきし、種をとり、ざく切りにする。ベーコンは 1cm 幅に切る。
- 3 A は 2cm 角に切り、マッシュルームは 4 等分する。
- 4 鍋にオリーブオイルとにんにくのみじん切りを入れ、火をかけ、にんにくの香りがでてきたらベーコンを炒め、さらにトマトを入れて炒める。3 で切った野菜と B を入れ、15 分くらい煮て、塩こしょうして出来上がり。

栄養成分(1人分)

エネルギー 91kcal たんぱく質 2.5g 脂質 4.2g
 炭水化物 9.2g 食塩 0.9g 食物繊維 2.2g

食事バランスガイド



一品で、
「副菜」が
2つ
摂れます。

「夢未来やまがた食育計画」から

規則正しい食生活をしよう

「食」は健康の源です。一日の元気は「朝ごはん」から始まります。早寝、早起きをしてみんなでおいしく朝ごはんを食べましょう。体にいい食べ物のことをいっぱい学んで、快適な生活を送りましょう

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 毎年健診