



野菜を食べて元気に過ごそう!

平成19年度 朝ごはんコンテストより



最上地区最優秀賞作品

新庄市立泉田小学校

阿部理子さん・洋司さん(父)



卵と野菜のグラタン

はちみつ
ヨーグルト

野菜スープ

卵と野菜のグラタン栄養成分(1人分)

エネルギー:256kcal たんぱく質:12.6g 脂質:2.7g
カルシウム:107mg 塩分:2.0g

※山形県のホームページで他の作品も紹介しています。

卵と野菜のグラタン

材料(4人分)

卵	…4個	乾燥にんにく	…少々
荒挽きソーセージ	…4本	スライスチーズ	…2枚
じゃがいも	…小1個	パン粉	…大さじ4
トマト	…1個	塩・こしょう	…少々
たまねぎ	…1/2個	オリーブオイル	…大さじ2
フロッキー	…1/2株		

作り方

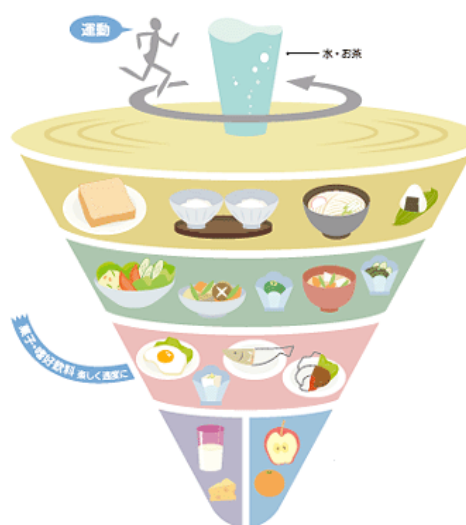
- ① ソーセージは1cm幅に切る。じゃがいもは3mm幅、トマトは5mm幅の輪切りにする。たまねぎは薄く切る。フロッキーは小房に分ける。
- ② グラタン皿にじゃがいもを敷き、たまねぎ、にんにく、フロッキー、ソーセージを入れ、塩・こしょうをふる。500Wのレンジで2分間加熱する。
- ③ 卵を割り入れ、トマトをのせる。パン粉、オリーブオイルをかけチーズをのせてオーブントースターで5分間焼く。

1人分で、副菜1つ 主菜1つ 牛乳・乳製品0.5つ

やまがた夢未来健康づくり10か条

- 1 体重をチェックし、メタボリックシンドロームを予防しよう
- 2 毎日、積極的に身体を動かそう
- 3 食生活の基本、朝ごはんを毎日食べよう
- 4 野菜や果物を多くとり、バランスのとれた食事を心がけよう
- 5 うす味でおいしく食べ、塩分の取りすぎに注意しよう
- 6 あきらめないで、禁煙にチャレンジしよう
- 7 自然にふれ、温泉を利用して、上手にストレスを解消しよう
- 8 お酒はほどほどに、飲みすぎに注意しよう
- 9 がん検診を受け、早期に発見、早期に相談しよう
- 10 きちんと磨いて、定期的に歯と歯ぐきの健診を受けよう

食事バランスガイド



1日分の目安

- ←主食…5~7つ(SV)
- ←副菜…6~7つ(SV)
- ←主菜…3~5つ(SV)
- ←牛乳・乳製品…2つ(SV)
- ←果物…2つ(SV)

毎月19日は家族団らんの日「夢未来やまがた食育計画」
毎月21日はやまがた夢未来健康づくりの日「やまがた夢未来健康づくりプラン」