

# 食生活の基本、



# 朝ごはんを毎日食べよう

朝食をしっかりとることによって、1日を気持ちよくスタートすることができます。また、脳にエネルギーを補給し、睡眠中に下がった体温を上昇させ、いきいきと活動を始めることができます。

きのこのキャッシュ



- 材料
- しめじ・・・30g
- えのきだけ・・・20g
- しいたけ・・・30g
- ほうれん草・・・10g
- にんにく・・・0.5g
- 油・・・3g
- 塩・・・0.2g
- こしょう・・・少々
- a 牛乳・・・40g
- 生クリーム・・・15g
- 卵・・・50g
- スープ・・・30g
- バター・・・2g

## <つくり方>

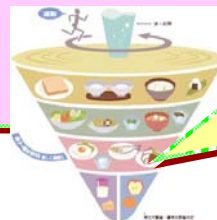
- ① しめじは小房に分け、えのきは3cm程度に、しいたけは一口大に切る。ほうれん草は茹でて3cm程度に切る。にんにくはみじん切りにする。
- ② なべに油を熱し、にんにくをいため、①をいため、塩、こしょうで調味する。
- ③ ポールにaを混ぜ合わせる。
- ④ 耐熱皿にバターを塗って②を入れ、③を上からかけいれる。
- ⑤ オーブンを熱し、④を入れて中温で20分程度焼く。



栄養成分 (1人分)	
エネルギー	226kcal
たんぱく質	10.2g
脂質	17.4g
食塩相当量	0.5g

## 食事バランスガイド

主菜 1つ  
副菜 1つ



## 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

毎月19日は家族団らんの日 毎月21日はやまがた夢未来健康づくりの日