

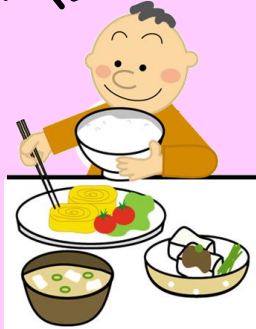


# ♡元気な浜田は♡ 朝ごはんから

浜田市地域医療対策課

朝ごはんは元気にスタート  
1日を元気にスタート

「主食・  
主菜・副菜」  
のそろった  
バランスの  
とれた食事



あたま・からだ・おなかに  
スイッチ!

- ◇ 脳と身体が目覚める
- ◇ 体温が上がる
- ◇ 集中力、記憶力アップ
- ◇ 排便のリズムが整う



浜田市食育推進  
キャラクター  
「びいびくん」

朝の光をあびて目覚めパッチリ  
夜はぐっすり

十分な  
睡眠

睡眠は大切!

- ◇ 脳と体の疲れを取る
- ◇ ストレスがなくなる
- ◇ 病気の予防
- ◇ 記憶の定着
- ◇ 成長ホルモンをつくる



睡眠ホルモン「メラトニン」  
は、朝ごはんから作られます!!  
寝る直前の光刺激(夜更かし、TV やスマホ等)は  
寝つきを悪くします!

いっぱい遊んでスッキリ

日中は十分に体を動かして元気に遊びましょう!!  
おなかが空き、ご飯を食べて元気に遊べ、ぐっすり眠れます。

適度な  
運動

- ◇ TV やゲームは時間を決めましょう



なんと!あの cookpad で!!

浜田市  
びいびくん食堂

みんな検索してみてね~!!



始めました~♪

開設者: 浜田市栄養士  
開設日: 平成30年6月19日(食育の日)

浜田の魅力いっぱい「簡単・おいしい・健康レシピ」  
をお届けするびいびくん食堂。

びいびくん食堂には、地元の食、物、人がいっぱい!  
今まで掲載したレシピをご紹介します!

- ・ゴーヤとツナの和え物…「ゴーヤ和え物」の人気検索1位!!
- ・赤てんライスバーガー
- ・野菜たっぷりホットケーキ
- ・押し麦とトマトのスープ などなど!

他にもおすすめレシピがいっぱい!ぜひ見てみてくださいね。

フォロー、つくればもお待ちしております♡



↓ここからアクセス!



または

クックパッド 浜田市

で検索



# おすすめ！早わざ朝ごはん紹介

忙しい朝は、「主食＋副菜＋主菜」がそろった朝ごはんを準備するのが大変な日もありますね。たまには、1品でいろいろな栄養がとれるメニューはいかがでしょう？また、食欲のない日にもおすすめですよ。

## \* 三色丼～夕食の焼き魚の残りやシラス干し、鮭フレーク、ツナ缶を使って



【材料 2人分】  
 ごはん 2杯  
 納豆 1パック (4g)  
 アジの塩焼き 1尾  
 (夕飯の残り)  
 ほうれん草 2株 (50g)  
 うめぼし 少々  
 しょう油 少々

### 【作り方】

- ① ほうれん草はゆでて、水にさらす。(レンジでも良い)
- ② 納豆はまぜてたれをかける。
- ③ アジは骨を取ってほぐす。
- ④ ごはんの上に①、②、③、うめぼしをのせる。お好みでしょう油を少々かけても良い。

## \* どんちっちアジのピザトースト



【材料 2人分】  
 あじの干物・・・半身程度  
 オリーブ油・・・大さじ1  
 パプリカ・・・1/4個  
 玉ねぎ・・・20g  
 食パン6枚切り・・・2枚  
 とろけるチーズ・・・30g  
 ピザソース(ケチャップ)・・・適量  
 パセリ

### 【作り方】

- ① あじの干物は焼いて身をほぐし、オリーブオイルをからめる。
- ② パプリカはせん切りにする。玉ねぎは薄切りにする。
- ③ パンにピザソースを塗る。②の野菜をのせ、①のあじ、チーズ、パセリをのせてトースターで3分～4分焼く。

## \* おにぎりロール



【材料 2本分】  
 手巻き用焼きのり・・・2枚  
 ご飯・・・軽く茶わん1杯  
 キュウリ・・・1/4本  
 のり幅より少し長く切り、さらに縦に4つに切る。  
 うす切りロースハム・・・2枚  
 マヨネーズ・・・適量

### 【作り方】

- ① ラップを用意し、その上にのりを置く。のりの上下を1.5cm位あけて、ご飯をのりと同じ幅に薄くのせる。ご飯の上にハムをおき、手前にキュウリを1つ置いてマヨネーズをかける。
- ② ラップと一緒にくるっと巻き、最後に形を整える。切り分ける。