

### (主食) フレッシュトマトのピザ風トースト

食パン(6枚切)	2枚
バター	10g
にんにく	1/2片
とろけるチーズ	40g
トマト	1個(120g)

- ① 食パンにバターをぬり、にんにくの切り口をすりつけてにおいをうつす。(やわらかくしたバターにすりおろしにんにくをまぜて、ガーリックバターを作ってもよい)
- ② ①にとろけるチーズをのせ、くし形に切ったトマトをならべて、オーブントースターで焼く。

※できあがりには、フレッシュバジルやブラックペッパーをちらしてもよい。

※たまねぎやピーマン、ハムやベーコン、ゆで卵などお好みの具材でアレンジを！

### (主食) ジャコ入りごはんピザ

ごはん	200g
しらす干し	6g
葉ねぎ	6g
いりごま	小さじ4
かつお節	3g
カレールー粉	小さじ2/3
とろけるチーズ	60g

- ① ねぎは小口切りにする。
- ② ボウルにチーズ以外の材料を入れ、混ぜ合わせる。
- ③ オーブンシートを敷いた天板に、②を広げ、上にチーズをのせ、オーブントースターで焼く。チーズが溶ければ出来上がり。

### (主菜) すごもり卵

キャベツ	80g
卵	2個
ミニトマト	4個
バター	10g
塩	1g
こしょう	少々
粉チーズ	大さじ1

- ① キャベツは、せん切りにする。ミニトマトは2つに切る。
- ② 器にキャベツをしき、バターをところどころにちらし、卵をおとす。卵が、破裂しないように卵黄の膜に爪楊枝で数箇所穴をあけておく。
- ③ ミニトマトをちらし、塩、こしょう、粉チーズをふって、ラップをして電子レンジで1分半から2分加熱する。

### (副菜) かんたんトマトスープ

キャベツ	40g
玉ねぎ	40g
ウインナー	2本
コンソメ	1/3個
トマトジュース	1缶
(無塩)	(190ml)
水	1/2カップ
こしょう	少々

- ① 野菜、ウインナーはざく切りにする。
- ② 鍋に①とAを入れて煮る。柔らかくなったらこしょうで味をととのえる。

※ベーコンやお好みの野菜を入れてもよい。  
※うどんやパスタを入れてもよい。

### 一人分栄養価

献立名	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	カリウム mg	食塩相当量 g
フレッシュトマトのピザ風トースト	259	9.1	10.9	29.2	144	0.5	105	0.08	0.12	9	195	1.4
ジャコ入りごはんピザ	290	11.5	9.9	36.0	267	1.1	92	0.07	0.15	1	125	1.1
すごもり卵	134	7.4	9.3	4.8	82	1.0	156	0.06	0.23	23	209	0.9
かんたんトマトスープ	96	3.2	6.0	6.6	19	0.5	26	0.12	0.07	22	357	1.1

※今月は単品料理の紹介です。

※栄養価は調味料等残量も考慮し計算

◆●◆ 食生活で健康(幸)寿命プラス2歳!! ◆●◆



### 残しま宣言

北九州市では、食品ロスを削減するために、食べ物の「残しま宣言」運動に取り組んでいます。捨てるものを少なくして、みんなが笑顔になれる「食事」の輪を広げましょう!

# 朝食で生活リズムを整えましょう

朝食をとることで、体が目覚め、生活リズムが整います。できるだけ決まった時間に朝食をとるようにしましょう。

## 朝食を食べるメリット

### ①脳へのエネルギー補給

私たちは寝ている間もエネルギーを使っています。特に脳は、寝ている間も働いているため、朝には、脳のエネルギー源であるブドウ糖が不足しています。そのため、ブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給する必要があります。

### ②肥満予防

朝食を抜くと、空腹の時間が続くため、午前中はエネルギー不足の状態になり、昼食や夕食で必要以上の食事をとってしまうことにつながります。すると、血糖値は一気に高くなり、インスリンが過剰に分泌され、血中の糖分を脂肪に換えて体にため込むことになり、太りやすくなります。

### ③便秘予防・解消

朝、口に食べ物が入り、胃に送られてくると腸が動き始め、内臓も目覚めます。毎日、同じ時間に朝食をとることで排便習慣も整えやすくなります。



## 朝食をステップアップ

### ステップ1

◎まずはそのまま食べられるものから始め、食べる習慣をつけましょう。

- ・ロールパン
- ・バナナ



### ステップ2

◎手軽に食べられるものをもう1品加えてみましょう。

- ・おにぎり+味噌汁
- ・ロールパン+牛乳
- ・バナナ+ヨーグルト



### ステップ3

◎主食+主菜+副菜で、栄養バランスも良くなります。ごはん+納豆+味噌汁



## 今月の献立のポイント

～今月は単品紹介です～

簡単に作れて、パン+トマト、卵+野菜などが同時にとれる朝食におススメの料理です。具材を色々と変えることでアレンジも可能です。ぜひ朝食の1品に加えてみてください。

### おやつの適量を知ろう!

## ヘルシー野菜マフィン (5個)

(材料)

ホットケーキミックス	100g
卵	1個
ミックスベジタブル	150g
ロールパン	40g
アルミカップ(9号)	5個

〔1日の総エネルギーの10%程度に。とりすぎに注意しましょう。〕

(作り方)

- ① ハムはミックスベジタブルの大きさに合わせて切る。
- ② ボウルに卵を入れ混ぜる。ミックスベジタブル、ホットケーキミックス、ハムを加えてさっくり混ぜる。
- ③ アルミカップに流し入れ、オーブントースターで10分～15分焼く。

※チーズやお好みの野菜等を入れてもOK。

エネルギー	123 kcal
たんぱく質	4.7 g
脂質	2.9 g
食塩相当量	0.5 g