

健康づくりは朝食を
食べることから!!

やっぱりしっかり朝ごはん

通信



～おやべ朝食レボリューション～



カラーで
見られます



朝レボ
ホームページ

「朝食で元気モリモリ」コーナー

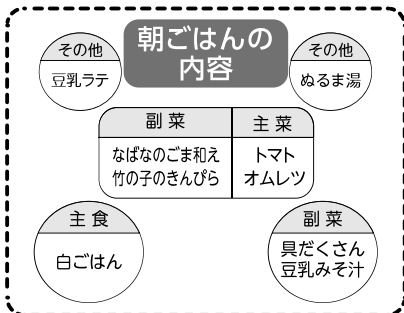
今月は、道の駅メルヘンおやべ

駅長 ^{いしかわ}石川 ^{たまき}玉貴 さんの

朝ごはんをご紹介します。



「豆乳メーカー」(大豆から
豆乳を作ることができる調理
器具)にはまっています。



石川さんの朝ごはんは
「朝食ステップアップ」の
「STEP3(主食+主菜+副菜)」
です!!



☆石川さんの食事で真似したいポイント☆

- ・具だくさんのみそ汁は、具材のうま味がたくさん出るため、みその量を減らせます。また、お椀に入る汁の量が少なくなり、減塩につながります。調理時間を短縮したい時は、市販のカット野菜や冷凍野菜、乾燥野菜を活用することで一工夫。また、前日の夕食時に多めに作っておくと朝ごはんは温めるだけで食べることができます。
- ・ごま和えやきんぴらは常備菜として作っておくと便利です。
- ・豆乳ラテのようにコーヒーに豆乳や牛乳を加えると、手軽にたんぱく質が摂れます。

次回の「朝食で元気モリモリ」コーナーは9月を予定しています!!

管理栄養士のコメント

おやべの特産品(米、卵、しいたけ)やたくさんの野菜を使用している素晴らしいですね。

野菜を摂ることは肥満や高血圧などの生活習慣病予防にもつながります。



◆おすすめ朝食レシピ

休日や夏休みにお子さんと一緒に朝食づくりをしませんか。



おすすめ
朝食レシピ
ホームページ

◆保育所・認定こども園、学校給食センターの献立表

栄養バランスの整った食事の参考にご活用ください。



保育所・
認定こども園
献立表



学校給食
センター
献立表

全世代で
朝レボ
推進中!



問い合わせ 健康福祉課 ☎(67) 8605

プラスチック資源一括回収に関する説明会の日程について

10月から資源ごみ(プラスチック製容器包装)と不燃ごみ(プラスチック製品)を一括で回収します。
このことについて、以下の日程で地区説明会を行います。

地区名	場 所	日 時	地区名	場 所	日 時
若 林	若林公民館	7月15日(火) 19:00～	東 蟹 谷	東蟹谷公民館	7月30日(水) 19:00～
正 得	正得公民館	7月17日(木) 19:00～	石 動 東 部 子 撫	東部公民館	8月 1 日(金) 19:00～
津 沢	津沢コミュニティ プラザ	7月22日(火) 19:00～	水 島	水島公民館	8月 4 日(月) 19:00～
松 沢	松沢公民館	7月24日(木) 19:00～	藪 波	藪波公民館	8月 6 日(水) 19:00～
宮 島	宮島公民館	7月28日(月) 19:00～	石動西部・石動中部 石動北部・石動南部	市民交流プラザ	8月 8 日(金) 19:00～

問い合わせ 生活環境課 ☎(67) 1760 内線753、755