

健康づくりは朝食を食べることから!!

のばそう健康寿命



# やっぱりしっかり朝ごはん ～おやべ朝食レボリューション～

通信 No.9

## 「朝食で元気モリモリ」コーナー

今月は、**有限会社 耕 (たがやす)**

たかた さちよ  
**高田 幸代** さんの

朝ごはんをご紹介します。



我が家の朝ごはんの主役は、その時期に採れる旬の野菜と会社で作った豆腐や味噌を使った具だくさんのみそ汁です！子ども達も大好きです。

その他にも、新鮮で栄養満点な小矢部市産の野菜などを選ぶようにしています。



### 朝ごはんの内容

<b>主菜</b> ねぎとしめじとカニカマの卵とじ	<b>副菜</b> 菜の花のおひたし
<b>主食</b> 白ごはん	<b>汁物(副菜)</b> 豆腐、しいたけ、ねぎのみそ汁

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



～豆腐、味噌、ねぎ、米、卵、しいたけは小矢部市産～

## ☆高田さんの食事で見たいポイント☆

- ・ 鮮度の高い地元食材を取り入れ、地産地消を実践しています。
- ・ この朝食で1日の野菜摂取目標量 (成人：1日 350g以上) の1/3以上が摂れています。
- ・ 具材が大きめで具だくさんのみそ汁は、食べ応えがあり満足感が得られます。
- ・ きのご類を使う時は食べやすい大きさにカットして冷凍保存すると時短になり、旨味が増します。

次回の「やっぱりしっかり朝ごはん～おやべ朝食レボリューション～」は7月を予定しています!!

## 管理栄養士のコメント

旬の食材は、栄養価が高く旨味や香りが豊かで、価格も手頃なうえ、季節を感じられるためおすすめです。



朝レボホームページ  
No. 1006637

問い合わせ 健康福祉課 ☎ (67) 8606

## 小矢部市プレミアム商品券配付事業 (高齢者・低所得世帯) 配達スケジュールについて

高齢者および低所得世帯について、**5月11日(月)**から順次、小矢部市プレミアム商品券をゆうパックで配付しています。対面でお受け取りください。

不在の際は不在票が投函されますので、再配達連絡や小矢部郵便局での受け取りをお願いします。(再配達や郵便局での受け取りは翌日以降に対応が可能です。) 本人や同居の家族による小矢部郵便局での受け取りには、不在票と身分証明書 (マイナンバーカードや運転免許証など) が必要です。

また、別居の家族が受取人本人に代わり受け取る場合は、受取人本人と窓口来所者双方の身分証明書が必要です。小矢部市プレミアム商品券は**6月末まで小矢部郵便局 (綾子 5652) で保管**し、再配達などに対応する予定です。



### 小矢部郵便局での受け取り可能時間 (不在票をお持ちの人)

平日	9:00 ~ 19:00
土曜 (ゆうゆう窓口)	9:00 ~ 18:00
日曜・祝日 (ゆうゆう窓口)	9:00 ~ 15:00



市ホームページ  
No. 1007587

問い合わせ 高齢者…健康福祉課 ☎ (67) 8605、低所得世帯…社会福祉課 ☎ (67) 8601