

たんば食育クッキング

ライフステージに応じたみんなの食育！

丹波市健康課



大人も食育 が大切！

ライフステージに応じたみんなの食育！

「食育」とは、さまざまな経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育むことをいいます。

昨年実施した、食育に関する市民アンケートでは、「食育に関心がある成人」の割合が、前回調査を行った平成28年に比べて減少しました。年代が高くなるにつれその傾向は大きく、60歳代では「関心がある割合」が前回の43.4%から、今回25.7%に大きく減少し、食育に関心がある人は4人に1人という結果でした。

近年、食育という言葉が多くの人に知られるようになりましたが、食育を「子どものための食教育」と捉えている人も多いのではないのでしょうか。

健康で心豊かに暮らすためには、毎日の食事を大切にすることが欠かせません。大人も食育の知識を生かして自分に合った食事を選択することや身近にある食材に目を向けたり、食品を使い切る工夫をするなど、環境に配慮することも、食育の実践のひとつです。みなさん、食育を自分のこととして考えてみませんか。

牛肉とたけのこの卵とじ



1人分
エネルギー：約239kcal
食塩相当量：2.3g

調理時間15分

材料（2人分）

牛肉薄切り（一口大）	80 g
茹でたけのこ	80 g
玉ねぎ	1/2個
えんどう（むきみ）	30 g
卵	2 個

だし汁	150cc
A	しょうゆ 大さじ1.5
	酒・みりん 各大さじ1
	砂糖 小さじ2

作り方

- ①たけのこは縦半分に切って、薄いくし切りにし、玉ねぎは薄切りにする。
- ②鍋にだし汁とAの調味料を加えて煮たて、①のたけのこと玉ねぎ、えんどうを入れて、上に牛肉をのせる。弱火で肉の上下を返しながら5～6分煮る。
- ③火を強め、溶き卵を回しかけ、フタをして卵が半熟状態になると火を止める。

高齢期に 気をつけたい 低栄養

ライフステージに応じたみんなの食育！

体に必要なエネルギーやたんぱく質などの栄養素が十分に摂れていない状態のことを低栄養といいます。

今まで、肥満や生活習慣病の予防などに気をつけ食事をしてきた人も、高齢期に入るとあっさりとした食事を好み、食に偏りが生じ、消化機能の低下などから、低栄養状態になることがあります。

食事の用意が億劫で簡単に済ませる、口腔機能の低下で食が細くなっている人は、自分では気づかないうちにエネルギーやたんぱく質が不足した状態になっていることがあり注意を要します。低栄養は身体機能や生活動作を低下させ、自立した生活を損ねてしまうこともあります。

そこで、10品目の食品「魚・油・肉・牛乳や乳製品・野菜・海藻・芋・卵・大豆や大豆製品・果物」これらの食品の頭文字を取って「さあにぎやか（に）いただく」と覚えて、ご飯やパンなどの主食と共に、毎日7品目以上の食品を組み合わせ、偏らないように3食きちんと食べることが低栄養予防になります。

元気に過ごせるようしっかり食べましょう。

鮭と野菜の ピカタ



1 人分
エネルギー：約200kcal
食塩相当量：0.8 g

調理時間25分

材料（2 人分）

鮭	2 切れ
ズッキーニ（厚さ5mmの輪切り）	1/4本
エリンギ（厚さ5mmの縦切り）	1本
塩・こしょう	少々
小麦粉	大さじ 1
粉チーズ	大さじ 1
卵	1 個
大葉	3 枚
植物油	適量
ケチャップ	適量
ベビーリーフ・ミニトマト	適量

作り方

- ①鮭は 1 切れを 3 等分にそぎ切りにし、軽く塩・こしょうをする。
- ②ズッキーニとエリンギは、軽く塩を振り、①の鮭も一緒に小麦粉をまぶす。
- ③溶き卵に粉チーズを加えて混ぜ、②の野菜を卵液につけ、油を熱したフライパンに並べ、両面焼く。
- ④③の残りの卵液に、細切りにした大葉を加えて軽く混ぜ、②の鮭を卵液につけ、フライパンに並べて両面焼く。
- ⑤添え野菜とともに器に盛り付け、好みでケチャップを添える。

妊娠期は 主食・主菜・ 副菜をそろえて

ライフステージに応じたみんなの食育！

妊娠期は、お母さんの栄養状態を適正に維持したり赤ちゃんの健やかな発育のために、妊娠前よりも多くのエネルギーや栄養素が必要になります。食事は難しく考える必要はなく、「主食を中心に、主菜と副菜もそろえてバランスよく食べる」ことが基本です。主食・主菜・副菜をそろえることは、妊娠中だけではなく生涯を通して健康的に暮らすための大切なポイントになります。ぜひ日頃の食事を見直す機会にしましょう。

また、妊娠期に積極的に摂りたい栄養素の1つに葉酸があります。葉酸は、赤ちゃんの神経管閉鎖障害という病気の予防のために、食事に加えてサプリメントも利用しながら妊娠前からの十分な摂取が勧められています。葉酸はバナナ、いちごなどの果物や緑黄色野菜、枝豆、とうもろこしなどに多く含まれています。

今月は、枝豆ととうもろこしを使ったごはんを紹介します。炊き込みごはんにすることで、肉や野菜が一度に摂れるメニューにしました。

枝豆とコーンの 炊き込みごはん



1人分
エネルギー：約401kcal
食塩相当量：1.5g

調理時間85分

材料（2人分）

・米	1合
・さやつき枝豆（塩ゆでしたもの）	100g
・スイートコーン缶	固形量60g（1/2缶）
・鶏もも肉	80g
・だし昆布（乾いた布で表面をふく）	5cm角1枚
・薄口しょうゆ	大さじ1/2
・酒	大さじ1/2
・塩	1つまみ

作り方

- ①米は洗って炊飯釜に移し、だし昆布と1合の目盛りまで水を加えて約30分浸しておく。
- ②枝豆はさやから取り出し、薄皮を除いておく。コーンは水気を切り、鶏肉は一口大に切る。
- ③①の水を大さじ1杯分除いてから、しょうゆ、酒、塩を加えて混ぜ、②のコーンと鶏肉を加えて炊飯する。
- ④炊き上がったら昆布を取り出し、②の枝豆を加えてさっくり混ぜ合わせる。

幼児期の おやつは 「第4の食事」

ライフステージに応じたみんなの食育！

幼児期の子どもは、まだ胃が小さいため一度にたくさんの量を食べることは難しく、消化吸収機能も未熟です。また、毎日を元気に過ごすための栄養だけではなく、成長するための栄養も摂る必要があります。しかし、この時期は食べムラや好き嫌いなどで食事がスムーズに進まないことも少なくありません。そのため子どものおやつは、朝昼夕の3食では摂りきれない栄養素を補う「第4の食事」になります。

おやつのポイントは、1日1～2回を目安に、時間を決めてだらだら食べないことです。市販のお菓子は袋から直接ではなく皿に移すなど、食べすぎないように工夫しましょう。内容は、おにぎりやいも類、果物、乳製品がおすすめです。甘い菓子やジュース、スナック菓子は、糖分や塩分、油分を多く含み、次の食事にも影響するので頻繁に与えないようにしましょう。

また、歯が生えても噛む力は弱いので、丸いものは半分に切ったり、硬い食べ物は与えないなど、誤嚥にも気を付けましょう。

今月は、牛乳を使った簡単手作りプリンを紹介します。きな粉風味に仕上げ、牛乳が苦手でも食べやすい一品です。

きなこミルクプリン



1 個分
エネルギー：約95kcal
食塩相当量：0.1 g

調理時間25分

材料（4 個分）

・牛乳	300ml
・きな粉	大さじ 1 + 1/2
・砂糖	大さじ 2
・粉ゼラチン	1 袋（5g）
・水	大さじ 1
・黒蜜	計小さじ 4

【調理のポイント】

- ・冷ましてから器に注ぐことで、きな粉が沈殿しにくくなります。
- ・黒蜜は、はちみつと同様に 1 歳未満の子どもには使用しないようにしましょう。

作り方

- ①粉ゼラチンと水を合わせて、ゼラチンをふやかしておく。
- ②小鍋に牛乳、きな粉、砂糖を入れて中火にかけ、沸騰直前に火を止める。
- ③火を止めた②の鍋に、①を加えて溶かす。
- ④鍋底に氷水をあてて、ときどき混ぜながら、とろみが付くまで冷ます。
- ⑤器に④を 4 等分に流し入れ、冷蔵庫で約 2 時間冷やし固める。
- ⑥食べる直前に、小さじ 1 ずつ黒蜜をかける。

青年期 朝ごはんは 目覚まし時計

ライフステージに応じたみんなの食育！

青年期は、進学や就職など、生活が大きく変わりやすい時期です。食事時間が不規則になり、健康上の問題も生じやすい傾向にあります。

令和4年度に実施した食育に関する市民アンケートでは、毎日朝食を食べている成人の割合は80.8%でしたが、若い年代ほど、毎日朝食を食べる割合は低く、20歳代では56.3%でした。ほとんど食べない人は11.5%ありました。

朝食を食べることで、臓器がしっかり目覚め、活動モードに切り替わります。体や脳へエネルギーが補給され、睡眠時に下がった体温が上昇し、やる気と中注力がアップします。また、基礎代謝が上がることで、太りにくい体になるなどの効果もあります。朝食を食べない習慣の人も、朝食の大切さを再認識し、10分早起きして、朝食を食べる時間を作るなど、朝食を美味しく食べられる工夫をしてみましょう。

朝食は体のリズムを整えてくれる目覚まし時計です。自分の生活スタイルにあった朝ごはんを見つけてください。

一皿でバランスと摂れた朝ごはんメニューを紹介します。

厚揚げのトマト炒めの のっけごはん



1人分
エネルギー：約459kcal
食塩相当量：1.1g

調理時間15分

材料（2人分）

厚揚げ（1cm幅に切る）	200g	植物油	大さじ1/2
トマト（8等分のくし切り）	中2個	砂糖	大さじ1/2
玉ねぎ（1cm幅の薄切り）	1/2個	A〔ナンプラー	大さじ1/2
青ネギ（小口切り）	3本	〔おろしにんにく	小さじ1/2
		ごはん	茶碗2杯分

作り方

- ①フライパンに砂糖と油を入れて、中火で1分ほどよく熱し、玉ねぎを加えてしんなりとするまで炒める
- ②①へトマトと厚揚げ、Aを加えて炒め合わせ、トマトが煮崩れするまで4～5分ほど煮たら、青ネギを加えて火を止める
- ③器にご飯を盛り、②をのせる

【調理のポイント】

・うま味成分を含むトマトを煮崩すのが美味しくするポイントです

壮年期 帰宅の遅い時 の夕食

ライフステージに応じたみんなの食育！

壮年期は、いわゆる働き盛りの世代で、忙しい日々に、自分の健康管理には関心が持ちにくい時期でもあります。

食生活では、夕食時間が遅くなるほど太りやすくなります。空腹感から食べ過ぎてしまい、過剰に摂取したエネルギーが体脂肪として蓄積されます。また、食べてから時間を置かずに寝ると、胃腸に負担がかかり、睡眠を妨げることにもなります。

そこで、夕食が遅くなった時は、食べ方に工夫が必要です。ごはんはいつもより控えめにし、野菜が主役のおかずや汁物を優先して食べ、消化に時間がかかる肉料理や揚げ物など、油脂の多いおかずは残して翌朝のおかずに回します。常に夕食時間が遅くなる人は、野菜料理を中心に魚や豆腐など、脂肪の少ない食材を使った、煮る・茹でる・蒸すなどで調理した食事をお勧めします。

肥満の人や内臓脂肪が多い人は、夕食の食べ方を変えて減量することで、血液監査の改善につながります。健康に自信がある人も、年に1回は健診を受け、日ごろの生活習慣を振り返りましょう。毎日の食生活に少し気をつけることで、生活習慣病を予防することができます。

低脂肪食材で胃腸に優しい一品を紹介します。

豆乳小鍋



1人分
エネルギー：約161kcal
食塩相当量：1.9g

調理時間20分

材料（2人分）

鶏ささ身	100 g
豆腐	100 g
白菜	150 g
小松菜	100 g
にんじん	小1/2本
しめじ	小1/2パック
A 〔水	150cc
顆粒和風だし	大さじ 1
無調整豆乳	200cc



【調理のポイント】

豆乳を加えたら、グツグツ煮立たせないようにしましょう。具材は魚や残り野菜に変えても美味しく作れます。

作り方

- ①鶏ささ身は筋を取り、一口大のそぎ切り、豆腐は4等分に切る。白菜は白い部分は2 cm幅のそぎ切り、葉の柔らかい部分はザク切りにする。小松菜は長さ4 cmに切りそろえ、にんじんは4 cmの短冊切りにして、しめじは石づきを切り取り小房に分ける。
- ②鍋にAと①の具材を入れフタをして中火で煮る。
- ③鶏ささ身に火が通たら、豆乳を加えて温め、煮立ちかけたら火を止める。

乳幼児期は 味覚を育て ましょう

ライフステージに応じたみんなの食育！

乳幼児期は味覚の発達時期であり、色々な食品に親しみながら味覚を育むことが大切です。離乳食は味つけをしないことから始まるように、子どもの食事は薄味が基本です。新鮮な食材を使い、素材がもつ本来の味を活かして味覚を育てます。

しかし薄味を心がけていても、成長するにつれて濃い味を好むようになるなど、子どもの食に関する悩みを持つ人も少なくありません。

薄味でも美味しくするためのポイントの1つに「だしの活用」があります。昆布やかつお節、煮干しなどには、うま味成分が含まれているので、これらの「だし」を料理に使うと薄味でも美味しく感じます。また子どもだけでなく、大人の食事においてもだしを使うことは減塩につながるのです。

かつお節と昆布の合わせだしを使ったみそ汁を紹介します。かつお節と昆布のように、うま味成分を持つ食材を組み合わせると、相乗効果でうま味が強くなり美味しく感じられます。

だしから作る 具たくさんみそ汁



1 人分
エネルギー：約97kcal
食塩相当量：0.9 g

調理時間30分

材料（大人 1 人分）

・水	2 カップ（400ml）
・昆布	3 g（6 cm角）
・かつお節	6 g
・さつまいも（いちょう切り）	中1/3本（70g）
・にんじん（いちょう切り）	中1/4本（40g）
・生しいたけ（薄切り）	2 個
・油あげ（短冊切り）	1/2枚
・青ねぎ（小口切り）	1 本
・みそ	小さじ 2

作り方

- ①昆布は乾いた布巾で表面をふき、水を入れた鍋に30分浸けておく。
- ②❶の鍋を弱火にかけ、沸とう直前に昆布を取り出し、かつお節を加える。
- ③沸とうすれば火を消し、かつお節が鍋底に沈んでから、ざるでこす（だし汁）。
- ④鍋に❸のだし汁を入れ、さつまいもとにんじんを加えて中火で煮る。
- ⑤野菜がやわらかくなってきたら、しいたけ、油あげを加えて火を通す。
- ⑥みそを溶き入れ、お椀に盛り、ねぎを散らす。

【調理のポイント】

食材を小さめに切る、
噛み切れない食材は
除く、味付けを薄くする
など、食べやすくすれば、
子どもの食事も大人の
食事から取り分けて作
ることができます。

学童・思春期は カルシウムを 意識して

ライフステージに応じたみんなの食育！

学童・思春期は身体発育が著しい成長期であり、この時期に積極的に摂りたい栄養素の1つにカルシウムがあります。カルシウムは骨や歯の材料になるので、骨量が増加する成長期には十分に摂る必要があります。カルシウムは牛乳・乳製品に豊富で、小魚や大豆製品、葉物野菜にも多く含まれます。

厚生労働省が推奨するカルシウムの1日摂取量は、全年齢層で最も高く設定されている12～14歳で男性1000mg、女性800mgです。
（「日本人の食事摂取基準2020年版」より）

学校給食では牛乳の提供があるため、牛乳200mlでカルシウムを約220mg摂ることができますが、給食がない休日は牛乳・乳製品の摂取頻度が少なくなり、カルシウム摂取量が減少する傾向にあることが分かっています。牛乳に含まれるカルシウムは吸収されやすいため、休日も意識して牛乳・乳製品を摂りましょう。

カルシウムの吸収を助ける働きのあるビタミンDが含まれているきのこと類や鮭と、牛乳を使った料理を紹介します。牛乳が苦手な人でも食べやすいように、みそ風味に仕上げました。

鮭と大根の 味噌クリーム煮



1人分
エネルギー：約292kcal
食塩相当量：1.6g

調理時間35分

材料（2人分）

・生鮭	2切れ（1切れ80g）
・塩・こしょう	少々
・油	大さじ1/2
・大根	1/4本（250g）
・ほうれん草	50g
・しめじ	小1/2パック（50g）
・薄力粉	大さじ1 + 1/2
・牛乳	1.5カップ（300ml）
・味噌	大さじ1

【調理のポイント】

大根は火を通すのに時間がかかるので、電子レンジで加熱しておくとし短で調理ができます。

作り方

- ① 鮭は1切れを4等分にして塩・こしょうをふる。油をひいたフライパンで両面焼き、皿に取り出す
- ② 大根は厚さ1cmのちょう切りにし、耐熱皿に並べて水（大さじ2）を回しかけてラップをかけて電子レンジ（600W）で約6分加熱する。ほうれん草は3cm幅に切り、しめじは石づきを除いて軽くほぐす
- ③ ①のフライパンに②の大根、ほうれん草、しめじを入れて炒める。野菜に火が通れば薄力粉を加えて粉っぽさがなくなれば牛乳を加えて①の鮭を戻す
- ④ ③から牛乳を少し取り出して味噌を溶き、③に加えてとろみがつくまで煮る

高齢期 豊かな経験を 次世代へ

ライフステージに応じたみんなの食育！

高齢期に健康で自立した生活を送るには、それぞれの身体の変化や生活の状況に応じて、自分にあった食生活を実践し、健康を維持することが大切です。また、食によるコミュニケーションを楽しんだり、積極的に地域へ出て、いろいろな世代の人と交流を持つことも心身の健康に繋がります。

年末年始は、家族や仲間との食事や、地域の行事への参加など、食を通じた交流の機会が多い時期です。家族の味や行事食、郷土料理など、これまでの知識や経験を次世代に伝えていきましょう。

市には食を通じた健康づくりや食育活動を行っている「丹波市いずみ会（食生活改善推進員協議会）」というボランティアグループがあります。料理を楽しんだり、子どもたちや子育て世代へ、食の知識や食文化を伝える活動を行っています。自身の健康づくりや食文化の継承に興味のある人は、いずみ会事務局(健康課) へお問い合わせください。

紅白なます



1人分
エネルギー：約44kcal
食塩相当量：1.0g

調理時間15分
(冷蔵庫でなじませる時間は除く)

材料（4人分）

だいこん	200 g
にんじん	40 g
塩	小さじ1/3
A	酢
	大さじ2
	塩
	小さじ1/2
	砂糖
	大さじ 1 と1/2
すりごま	大さじ 2

【お正月の一品に】

柿の千切りを加えて「柿なます」、柚子を加えて「柚子なます」にしたり、だいこんとにんじんの切り方をピーラーでリボン状に切るアレンジもできます。

作り方

- ①だいこんとにんじんは皮をむき、長さをそろえて千切りにする。
- ②ボウルに①のだいこんとにんじん、塩を入れよく混ぜ合わせて、5分程置く。
- ③Aの調味料を小鍋に入れて温め、砂糖を溶かす。
- ④②の水気をよく絞り、③の調味液とよく和え、冷蔵庫で味をなじませる。
- ⑤小鉢に盛り、すりごまを振りかける。

壮年期 若々しい血管 を目指して

ライフステージに応じたみんなの食育！

市内の死因別割合をみると、循環器疾患で亡くなる人が多いことが分かっています。血管は、年を重ねるごとに老化していきますが、生活習慣の乱れで、年齢以上に老化が促進されると、動脈硬化を進めてしまいます。動脈硬化の要因のひとつに高血圧があります。

高血圧は食塩摂取と深い関係があります。塩分をとり過ぎ、血液中のナトリウム濃度が高くなると、血液の濃度を薄めようと水分量が増え、その結果血液量も増えます。血液量が増えれば、心臓は血液を流すために強い力が必要になり、血圧が上がります。高血圧が続くことで血管は弾力を失い硬化していきます。

日本では、男女とも20歳以上のすべての年代が食塩摂取の目標量より多く摂取しています。食塩の主な摂取源は調味料です。調理では味付けを薄めにし、食べるときは味を確認してから、しょうゆやドレッシングなどをかけましょう。インスタント食品や加工食品を使うときは、食品の栄養成分表示を参考に選びましょう。

麺類は塩分が多くなりやすい料理ですが、減塩しながらも満足して食べられる一品を紹介します。

ひき肉とたっぷり 野菜のパスタ



1人分
エネルギー：約520kcal
食塩相当量：2.2g

調理時間25分

材料（2人分）

豚ひき肉	120g
しめじ、エリンギ	各1/2パック
玉ねぎ、にんじん	各40g
にんにく	1かけ
赤唐辛子	1本
オリーブ油	大さじ1

A	トマト水煮	200g
	水	50cc
	ブイヨン・塩	各小さじ1/2
	トマトケチャップ	大さじ1
	コショウ	少々
スパゲティ（乾）		160g
パセリ		適量

【調理のポイント】

パスタを茹でる際に塩を使わず減塩。

ソースを煮詰めて、お肉と野菜のうまみをパスタにからめていただきます。

作り方

- ①しめじは小房に分け、エリンギと玉ねぎは薄切り、にんじんとにんにくはみじん切りにし、赤唐辛子は種を除いておく。
- ②スパゲティは塩を入れずに熱湯で、袋の表示通りに茹でる。
- ③フライパンにオリーブ油、にんにく、唐辛子を入れて弱火で香りが出るまで炒める。
- ④③にひき肉を加え、中火にして色が変わるまで炒め、玉ねぎとにんじんを加え、玉ねぎがしんなりしたら、しめじとエリンギも加えて炒める。
- ⑤④にAを加え、トマトをつぶしながら10分程度煮て、②のスパゲティを加えてからめる。お皿に盛り、みじん切りのパセリをふる。

青年期は身体的成長がほぼ完成し、体力的にも充実する時期になります。今を元気に過ごしていても、若い時期の食習慣は将来の健康に影響するので、正しい食習慣を身につけることが大切です。

食事の基本は1日3食、主食・主菜・副菜をそろえた食事をするのですが、青年期は体型が気になるなど、やせたいという願望を持つ人も少なくありません。令和4年度に実施した食育に関する市民アンケートでは、高校生の4人に1人がやせ体型で、自分の適正体重を知らない人の割合は5割でした。やせは貧血や骨粗鬆症、女性では子どもの出生体重に影響を及ぼして成人後に生活習慣病を発症するリスクが高まることが分かっています。

自分の体格を判断する基準としてBMIがあり、体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で計算できます。18.5以上25.0未満が「普通体重」、18.5未満が「やせ」、25.0以上が「肥満」と判定されます。BMIが22になる時の体重が適正体重で、最も病気になりにくいとされています。

健康的な生活を送るために、まずは自分の適正体重を知ることから始めましょう。

青年期 自分の適正体重 を知ろう

鶏肉と香味野菜 のスープ



1人分
エネルギー：約137kcal
食塩相当量：0.9g

調理時間15分

材料（2人分）

・鶏もも肉	100g
・長ねぎ	1/2本（50g）
・にら	1/2束（50g）
・もやし	1/2袋（100g）
・油	小さじ1
A	
┌ 水	1.5カップ（300ml）
└ おろししょうが	小さじ1
└ 顆粒チキンスープ素	小さじ1
・塩・こしょう	少々

【ポイント】

ねぎ・にら・しょうがなどの
香り高い野菜を使うこと
で減塩にもなります。

作り方

- ①鶏肉は一口大に切り、ねぎは斜め切り、にらは3cm幅のざく切りにする。
- ②鍋に油を入れて中火で熱し、鶏肉の両面に焼き色が付いたら、ねぎ、にら、もやしを加えて炒める。
- ③全体に油が回ればAを加えて煮立て、ねぎがやわらかくなるまで煮る。
- ④塩・こしょうを加えて味を調える。

学童期 規則正しい生活 を送ろう

学童期は自立心が芽生え、保護者から自立するために自己管理能力が少しずつ備わっていく時期です。そのため、これまで家族から影響を大きく受けていた生活習慣に変化が生じ、欠食や睡眠不足などが見られるようになります。生活習慣の乱れは成長期の子どもの身体発育に影響し、将来生活習慣病を引き起こす原因にもなります。

遅寝・遅起きで食事をする時間がとれないことや、夜食の摂取で起きた時に空腹でないことなどが原因で朝食欠食になりやすくなります。朝食は1日の活動源であり、毎日食べることが大切です。欠食すると、疲れやすくなるなどの体調不良を招きます。また、朝食摂取は学力や体力とも関係しています。毎日朝食を食べる子どもほど、学力調査の正答率や体力調査の合計点が高い傾向にあることが分かっています。

4月是新学期を迎えて環境が変化する時期ですが、早寝・早起きをして朝食を食べ、規則正しい生活を送ることを意識しましょう。

レンジで作る 具たくさん茶碗蒸し



1人分
エネルギー：約162kcal
食塩相当量：1.8g

調理時間20分

材料（2人分）

・卵	2個
・白だし	大さじ1 + 小さじ1
・水	200ml
・うどん（ゆで）	1/2玉（100g）
・小松菜	20g
・生しいたけ	中1個
・むきえび	4尾
・かまぼこ	4切れ

【調理のポイント】

卵を溶くときに、なるべく泡立てないようにすると「す」が入りにくくなります。

作り方

- ①ボウルに卵を割り、白身を切るように混ぜた後、白だしと水を加えてよく混ぜ合わせる。
- ②うどんは流水でほぐし、ざるにあげておく。小松菜は2cm幅のざく切り、しいたけは薄切り、かまぼこは3mm程度の厚さに切る。
- ③耐熱性の器2個に、うどん、小松菜、しいたけ、えび、かまぼこを入れ、①をこし器でこしながら注ぐ。
- ④ふんわりとラップをして、電子レンジ（500W）で約6分加熱し、そのまま2分蒸らす。容器により火の入り加減が異なるため、卵液が固まりきらない場合は20秒ずつ追加で加熱する。