



毎月19日は『天理市食育の日』
毎月10日は『天理市健康づくりの日』
～みんなにっこり笑顔の食卓を！～

朝から元気！朝ごはん☆

作り置きできるおかず（常備菜）を活用して、手早く朝ごはんを用意しましょう。

青菜は、ごま、
じゃこ、おかか
と毎日食卓に！

日持ちする常備
菜を日替わりで
味に変化を！

朝ごはんはご飯がオススメ！
夜にしかけておきましょう♪

焼き魚も焼いて冷
凍しておくで、朝
レンジでチンする
だけ！

季節の野菜を
あっさり漬け、
ピクルスにして
サラダ感覚で！

温かい味噌汁はぜひ用意してほし
い！前日に下煮しておき朝、味付
けするだけ！

☆伝えたい味

ごはんには味噌汁という組み合わせは、
栄養学的にも理にかなっています。

朝の味噌汁は、体を温め水分を補給
して、活力のもとになります。

忙しい朝、イチから味噌汁を作るの
も大変です。前日に下煮などをして準
備をしておくで朝温めて調味するだけ
ですみます。

☆おかずを变身

夕ご飯の残り物を朝から食べることは
良くすることですが、「夕ご飯と一
緒・・・」という家族のブーイングの
声が聞こえてきそうです。

でも、残さず食べることは、環境や道
徳面からも大切なことです。残り物を
工夫して一品添えて食べきってしま
いましょう。

☆安心手作りの味

食欲のわかない朝にふりかけごはん
は、食べやすく食が進みます。同じふ
りかけて食べるなら、市販品でなく、
安心して安全な食材（添加物・保存料・
着色料など）を使った手作りをしてみ
てはいかがでしょうか。

摂取しにくい食品のちりめんじゃこ
や干しエビ等の小魚類、ごまなどの種
実類、のりなどの海藻類をとることが
できます。

☆野菜は1日350g

とくに不足しがちな野菜料理は手間
がかかりますが、常備菜として作っ
ておくと、一品はできたことになり
ます。

