



元気モリモリだよ!



お腹の空くリズムを整えましょう



新年度を迎え、新しい環境に胸をときめかせているのではないのでしょうか。今年度も「食」についての情報の発信をしていきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願い致します。

4月はお腹の空くリズムについてです。空腹は、食事をしっかり食べるために大切です。空腹感や食欲を感じ、それを満たす心地よさを感じさせてあげましょう。

★お腹が空いた感覚を持つために★

1. 早寝早起きをし、規則正しい生活をする

夜寝る前に飲食しないことがよい睡眠の秘訣です。朝起きてしばらくすると食欲がわき、朝ごはんを食べられるので早起きしましょう。

2. 食事とおやつの時間を決め、適量を食べる（1日3食+間食）

常にお菓子やジュースを飲食していると空腹の感覚がなくなってきます。時間を決めてしっかり食べることを心がけましょう。

3. 体を使ってたくさん遊ぶ

たくさん体を使う遊びは、エネルギーを使うので空腹を感じ、次の食事を美味しく食べることが出来ます。



元気モリモリレシピ (主菜編)

パンとあわせて朝ごはんにおすすめです!



◆アスパラとベーコンのとろとろ卵とし◆

(作り方)

材料 (4人分)

アスパラガス	4~6本
ベーコン	80g
卵	4個
ミニトマト	4個
マヨネーズ	大さじ2
塩	少々
オリーブオイル	小さじ2
カレー粉	小さじ1
しょうゆ	小さじ1



- ①アスパラガスは根元の固い部分をピーラーでむき、2~3cmに切る。ミニトマトはへたを取り、4等分にする。ベーコンは1cm程度の幅に切る。
- ②卵はボウルに割入れて溶きほぐし、マヨネーズ、塩を加えて混ぜる。
- ③フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、ベーコン、アスパラガス、トマトを入れ中火で1分ほど炒める。しなっとしたら、塩、カレー粉を振り入れる。
- ④フライパンを強火にし、卵液を一気に加えて菜箸でゆっくり混ぜ炒め、半熟状態にする。醤油を加え、卵が崩れないように優しく混ぜてできあがり。

★ 食育メモ ★

グリーンアスパラには疲労回復効果があるアスパラギン酸が含まれています。アスパラの固さが気になる方は、さっとゆでてから軽く炒めると食べやすくなります。

発行 令和2年4月19日

涌谷町健康課 健康づくり班

