

毎年10月は

# 朝ごはんを食べよう

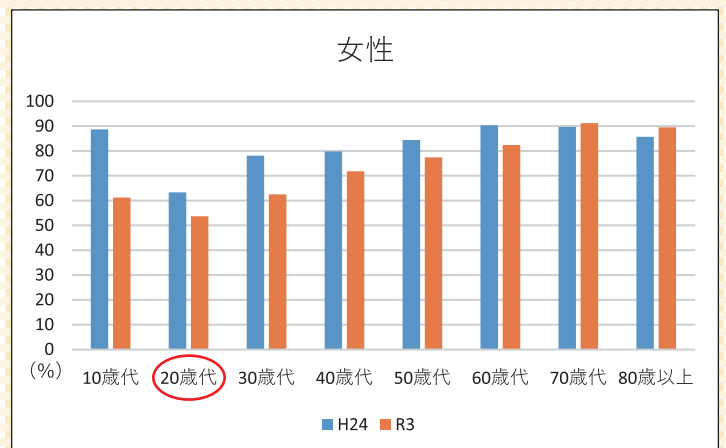
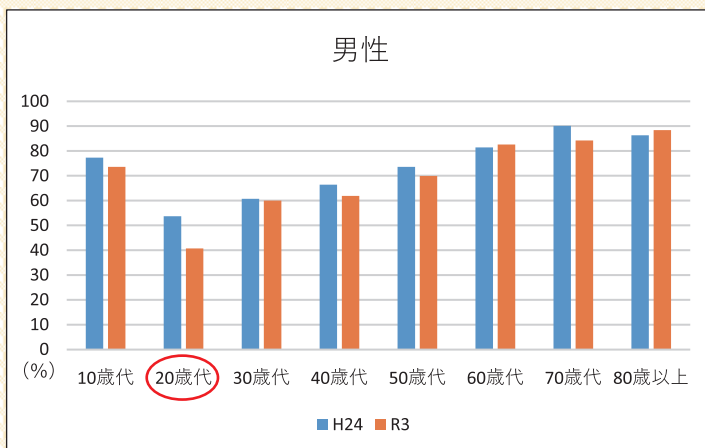
強化月間です!



## 10年前より、朝ごはんを食べない人が増えている?

最新の調査\*で、朝食を毎日食べている人の割合（15歳以上）は、男女ともに、多くの年代で、10年前よりも下がったという結果が出ました。また、男女ともに、20歳代で朝食を食べている人の割合が最も少ないという結果となりました。

朝食を毎日食べている人の割合（15歳以上）



※令和3年さいたま市健康づくり及び食育についての調査

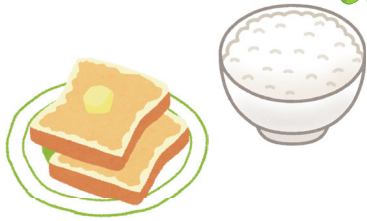


朝ごはんを食べない・食べられない要因は、ひとりひとり異なります。  
自分自身の生活スタイルに合わせて、まずは何か1品から、朝ごはんを食べてみましょう！  
また、朝ごはんをおいしく食べるためには、生活リズムを整えることも大切です。

せっかく食べるなら!

# 栄養バランスの良い朝ごはん♪ステップ1・2・3

## ステップ1 主食をとる



脳の唯一のエネルギー源であるブドウ糖が補給され、**集中力がアップします**

## ステップ2 主菜をとる



筋肉の材料となるたんぱく質が補給され、**体温が上昇し、身体を目覚めさせます**

## ステップ3 副菜・果物等をとる



ビタミン・ミネラル・食物繊維等が補給され、**身体の調子を整えます**

## 朝は具だくさんスープで手軽にエネルギーチャージ!

★「日曜日は食べつくスープ!」からピックアップ★



【鮭と青菜の押し麦リゾット】(材料: 1人分)

- 押し麦 : 45g (小袋 1 小袋分)
- 鮭フレーク : 大さじ 1
- 青菜 : 1 株 (小松菜、菜の花、ほうれん草など)
- 塩 : 少々

(作り方 調理時間: 7分)

- ① 押し麦と水200mLを耐熱容器に入れ、器の端をあけてラップをかけ、600Wのレンジに4分かける。
  - ② 鮭フレークを加え、レンジに1分半かける。
  - ③ 刻んだ青菜と水50mLを加え、レンジに1分かける。全体を混ぜて味をみて、足りなければ塩で調節する。鮭フレークが残っていれば塩のかわりに追加してもよい。
- ※ レンジによって差があるため、加熱時間を調節してください。

さいたま市では、食品ロス削減のため、

余った食材は、捨てずに、コトコトお鍋で煮込んで食べつくそう。

という、あたらしいライフスタイルを発信しています。



日曜日は食べつくスープ!の詳細はこちらから



問合せ: 資源循環政策課  
TEL 048-829-1338  
FAX 048-829-1991

さいたま市 **食育なび**

食育に役立つ情報を発信しています。http://www.saitamacity-shokuiku.jp/  
 「食育の基礎知識」食事バランスガイド、食育の取組事例  
 「レシピ検索」小・中学校や保育園の給食レシピ  
 「地産地消」市の農産物や特産品、農業に関する情報  
 「食の安全・食中毒」食中毒事件や食品の自主回収などの情報  
 「市の施策・事業」食育推進計画、小・中学校の給食だより



食育に関する情報や、レシピ検索などは、「さいたま市 食育なび」で  
ご覧いただけます。