



食育通信

～広げようかしまの食育～

3月号



鹿嶋市保健センター

早寝・早起き・朝ごはん！～生活リズムが元気のもと～

これから入園・入学・新学期など、4月から新生活をスタートする方も多いこの時期、季節や環境の変化で体調を崩しやすくなります。今から『早寝・早起き・朝ごはん』で生活リズムを整えて、新生活を迎えましょう！！

◆まず早起き+運動

まずは夜更かしせず、早く寝るよう心がけることから始めましょう。
また、散歩やジョギング、体操やストレッチをして体を動かすことで疲労感を感じ、心地よい睡眠に効果的です。



◆暗く静かな環境をつくる

寝つきやすい環境を作りましょう。寝る時間が近づいたら部屋を少しずつ暗くしていきましょう。テレビやスマホの光は脳への刺激になり、寝つきにくい状態になってしまいます。寝る30分～1時間前には暗い環境にしましょう。

◆毎日同じ時間、同じ流れで眠るように促す

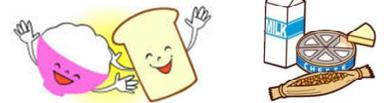
寝る時間を決めて準備をしましょう。
例えば、テレビ・電気を消す→布団に入る→目覚まし時計をセットする。など、毎日同じような時間の流れで行動し、寝るリズムをつくりましょう。



○朝ごはんを食べて、脳と身体にパワーをいれましょう！！

●脳と体のエネルギー源になる！『ごはん・パンなどの主食』

→ これらは体温を上げ、活動の原動力となります。



●筋肉や骨、血液のもとになる！『肉・魚・卵・大豆製品（豆腐、納豆等）などの主菜』

→ からだの成長に欠かせないたんぱく質の補給は世代を問わず、重要です。これらの食材はビタミンBや鉄分、カルシウムも豊富なので、毎回食べましょう。

●からだの調子をととのえる！『野菜・海藻類・きのこ類・果物などの副菜』

→ ビタミンAやビタミンCが多く含まれ、体の調子をととのえ、免疫力を高めます。

野菜は1日350g以上食べるようにしましょう！



おすすめ！ かんたんレシピ

～ チーズと春野菜のオムレツ ～

材料（2人分）

卵	2こ
チーズ（ピザ用）	10g
しらす	20g（1/4こ）
新玉ねぎ	100g（1/2こ）
菜の花	60g
パプリカ	30g
サラダ油	大さじ1/2
食塩	少々
こしょう	少々
※つけ合わせ（レタス・トマトなど）	

作り方

1. 新玉ねぎは薄切り、菜の花は1～2cmに切る。パプリカは5mmのさいの目切りにする。
2. 熱したフライパンにサラダ油を半量入れ、新玉ねぎ、菜の花、しらすを入れて炒める。具材がしんなりしたら、フライパンからボールに具材を取り出す。
3. 2の具材の入ったボールにパプリカ、チーズ、卵、食塩、こしょうを入れて、よく混ぜ合わせる。
4. フライパンに残りのサラダ油を入れてなじませ、3の具材を流し入れて焼く。片面が焼けたらひっくり返し、両面よく焼いて完成。

*蓋やアルミホイルを使い、蒸し焼きにするときれいに焼けます。

毎月19日は食育の日です。家族そろって仲良く食卓を囲みましょう！