



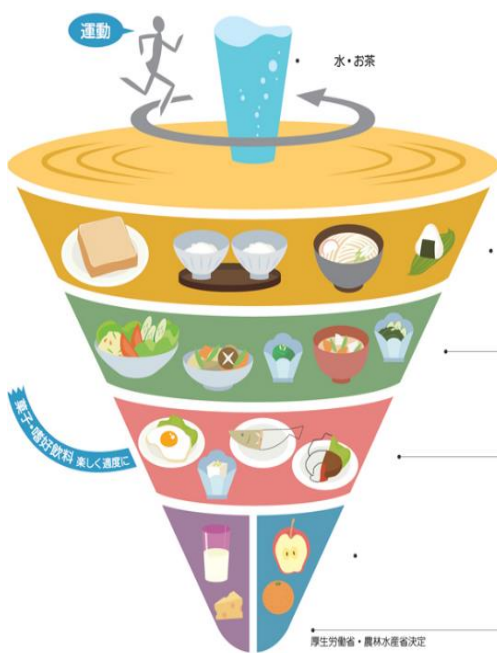
「スポーツの秋」「読書の秋」と何をするにもよい季節になりました。また秋は、「実りの秋」そして「食欲の秋」でもあります。自然の恵みに感謝して、食事をいただきたいものですね。

「食」の大切さを考える週間
ひろしま食育ウィーク
令和5年10月15日(日)~21日(土)

10月19日は「ひろしま食育の日」です。また、10月15日から21日の1週間は「ひろしま食育ウィーク」で「食」の大切さを考える週間となっています。健康に過ごすための食生活について家族で話してみませんか。



出典:農林水産省食育ビジュアルプログラム



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫?

Table with 2 columns: 1日分 (Daily amount) and 料理例 (Recipe examples) for 主食, 副菜, 主菜, 牛乳・乳製品, and 果物.

「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安を分かりやすくイラストで示したものです。日本の伝統的なコマの形を使って1日に食べたらよい目安の多い順に「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」という5つに分けられています。コマがくるくる回るように食事ができることを理想としています。詳しくは「食事バランスガイドのホームページ」をご覧ください。

食育のすすめ

《朝ごはんのポイント》

1. 毎日決まった時間に食べましょう。

同じ時間に食べることで、お腹がすくリズムができます。

2. 誰かと一緒に食べましょう。

1日のスタートの時です。子どもだけで食卓につくのではなく、お母さん、お父さん、兄弟などだれかと一緒に食べる習慣をつけましょう。一緒に食べることでより食欲がわいてきます。

3. 献立を決めておきましょう。

前の晩に献立を決めたり、簡単な下ごしらえをしたりすると朝の忙しい時間を有効に活用できます。



朝ごはんレシピ

●元気焼き (4人分)



Recipe table for Genki-yaki with columns: 材料 (Ingredients), 分量 (Amount), 作り方 (Instructions).

おすすめポイント

冷やごはんをピザ風にし、トッピングにカルシウムとかみごたえのあるちりめんを加えました。ねぎ以外にも冷蔵庫にある野菜で、アレンジしてください。