



食育の日だより



○今月のテーマ「生活リズムについて」

新年度が始まりました。新しい環境に慣れないことも多いと思いますが、毎日を健康に過ごすには、規則正しい生活リズムが大切です。生活リズムを整えるために、早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。

朝ごはんを食べると、「からだ・あたま・おなか」の3つのスイッチをONにすることができます。エネルギー補給によって体温を上昇させ、眠っている脳を目覚めさせ、腸がうごき体の調子を整えてくれます。

何かと忙しい新年度ですが、積極的に朝ごはんを食べて健康に過ごしましょう。

○今月の食育レシピ「しらすのライスピザ」

★材料（4人分）

・ごはん	400～600g	・ピザ用チーズ	120g
・しらす	60g	・トマトケチャップ	大さじ4
・ねぎ（小口切り）	40g		



★作り方

- ① 耐熱皿にご飯を入れてその上にトマトケチャップを塗る
- ② ①にしらす、チーズ、小口切りのねぎをのせトースターで5～6分焼く

蒲郡市食育推進計画推進委員会

今月の担当：農林水産課