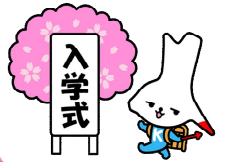




かみす食育だより 令和8年4月号(124号)



©Kamisu city

肉も大事・魚も大事・野菜も大事・みんな大事

やわらかな春の風が心地よく、新しい年度がスタートしました。旬の食材や毎日の食事を通して、子どもから大人まで「食」の大切さや楽しさを感じていただけるよう、今年度も食育だよりをお届けしてまいります。どうぞよろしくお願いたします。

朝ご飯を食べて生活リズムを整えよう

新年度が始まり、生活リズムが変化する人が多い時期です。朝ご飯を食べると、睡眠中に下がった血糖値が補われ、脳のエネルギー源であるブドウ糖が供給されるため、集中力や記憶力の向上につながります。また、毎朝同じ時間に食べることで体内時計が整い、早寝・早起きの習慣も身につけやすくなります。朝ご飯をしっかり食べて、元気な一日をスタートしましょう。

★しっかり食べられる人

ごはん+魚や卵+野菜の味噌汁など、バランスのよい食事を心がけると良いでしょう。

★食欲がわかない人や、時間がない人

おにぎり+牛乳、食パン+チーズやゆで卵、ヨーグルト+バナナなど、手軽にエネルギー補給ができるものを、少量でも口にする習慣をつけましょう！

旬の食材 春キャベツ

特徴

- ・葉の巻きがふんわりとゆるい
- ・みずみずしく柔らかい
- ・甘みがあるため生のままでも美味しい

栄養

ビタミンCが豊富で、免疫力の維持や肌の健康に役立ちます。また、胃の粘膜を守る働きがあるビタミンU(キャベジン)も含まれており、胃腸の調子を整える効果が期待できます。さらに、食物繊維も含まれているため、腸内環境の改善にも役立ちます。



サバとキャベツの オリーブオイル炒め



サバは、血液をサラサラにする働きのあるEPAやDHAが豊富です！



1人分あたり エネルギー93kcal、食塩相当量0.6g

【材料(4人分)】

サバ缶(水煮)	1缶(約190g)
キャベツ	約200g
オリーブオイル	小さじ2
にんにく	3g(約1/2片)
鷹の爪(輪切り)	約1/2本分
塩	少々
黒こしょう	少々

【作り方】

- ①サバ缶を開け、身の部分を取り出して大きめに崩す。缶に残った汁は残しておく。
- ②にんにくはみじん切り、キャベツは芯の部分は小さめに、葉の部分は約5cmのざく切りにする。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、弱火でにんにくと鷹の爪を香りが立つまで炒める。中火にしてキャベツを加えて炒め、塩をふる。
- ④キャベツがしんなりしてきたら、サバの身と、焦げ付かないように少量の汁を加えて軽く和える。
お好みで黒こしょうを振って完成。