

あさ
朝ごはんのススメ



忙しい朝の時間を有効に使いたいと誰もが思うことですよね。そんな時でも、しっかりと栄養は摂りたいものです。時短・簡単レシピを考えましたので、お家でも作ってみてください。

ごまおにぎり



ごはん 200g
ごま油 小さじ1
しお 少々
のり又は韓国のり 2~4枚

- 1 ごはんをボールに取り、ごま油としおを加え混ぜる
- 2 三角ににぎり、ごまをふる
- 3 のりを巻く



ひとつひとつのお皿でなくても
3つの食材がそろえばOK

さばジルパン



サバ缶(水煮) 1/3~1/4缶
バジル(乾燥粉末) 少々
オリーブオイル 小さじ1
にんじんの薄切り5枚またはトマトの薄切り1枚
食パン(6枚切り) 1枚
スライスチーズ 1枚

- 1 サバ缶の口を開け調味液を抜いてから、中身の1/3~1/4量をマッシャーや木しゃもじでほくしておく。
※残ったサバ缶は、容器に移しかえ冷蔵庫で保存し、2、3日の間に使用しましょう。みそ汁の具に合いますよ。サバ缶のかわりにツナ缶1/2缶でも合います。
- 2 オリーブオイルにバジルを入れ、①と混ぜ合わせる。
- 3 パンに薄切りにんじんまたはトマトをのせ、②をのせて、チーズはお好みでのせてからトーストする。

しょくいく つうしん
食育ネットワーク通信

茨木市食育推進ネットワークは、市域で食育に取り組んでいます。

茨木市食育推進ネットワークが推進する「4つのT」



次なる
茨木へ。

ゴミの減量にご協力ください。

リサイクル適性(A) この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。



環境にやさしい
植物油インキを
使用しています。

このチラシは、12,000枚作成し、1枚当たりの単価は16円です。

茨木市・茨木市食育推進ネットワーク
茨木市春日三丁目13番5号 TEL 072-625-6685 FAX072-625-6979

いばらき し しょくいく すいしん
茨木市食育推進ネットワークは、市域で食育に取り組む

だんたい きぎょう ぎょうせいとう こうせい そしき
 団体・企業・行政等で構成する組織です。

「つくる・たべる・つどう・つたえる」をキーワードに活動しています。



HPはこちら

しない しょうがくせい え か しょくいく とりくみ か
 市内の小学生が絵を描き、食育の取組を書いたポップを、スーパーやコンビニ
 エンスストアに置いていただきました。



ねんれい ひと
いろいろな年齢の人とみそづくり



さんせだいこうりゅう
 三世代交流

みやま さと やさい
見山の郷のお野菜たち



しょうがっこう えいようし せんせいたち きゅうしょく
小学校の栄養士の先生達が給食の

DVDを作ったよ

「茨木市の農産物と給食」

「日本の食文化をしよう」など



しょくいくこうしゅうかい ようす
食育講習会の様子

ヤクルトさんがうんちの話をしてくれたよ

まいにち で たいせつ
 毎日うんちが出るのが大切だよ
 やさい た
 お野菜をたくさん食べるといいんだよ



なつやす ようす
夏休み子どもクッキングの様子

ちゅうおうおろしうりいちば さかな
 中央卸売市場の魚をみんなでさばいたよ

まい むず
 アジを3枚におろすの難しい〜



いばら ようす
茨キッズクッキングの様子

こうこう ねえ たち せんせい
 高校のお姉さん達が先生だよ

ひ つか しんけん
 火を使うときは真剣です



あさ かんが
朝ごはんについて考えてみましょう

みな あさ た
 皆さん朝ごはん食べていますか〜？

あさ た ところ からだ
 朝ごはんを食べると心と体にいいことがありますよ。

- ① めがきめてあたまがさえる
- ② お昼ごはんまでの活動が活発にできる。
- ③ やるき・げんき・こんきが出る

いいことだらけの朝ごはんを食べない理由がない。

