

食育キッチンへようこそ！

“おいしく”“楽しく”
“バランスよく”食べて、
元気に生きる力を育てます。

目次



- ◆朝ごはんパワー2
- ◆お料理しましょう3
 - はじめる前に準備しよう 料理するときの注意！
 - 包丁の使い方 マナーを守って楽しい食卓！
- ◆お料理の基礎を学ぼう5
 - 材料のはかり方・切り方 ごはんの炊き方
 - 火かげん・水かげん
- ◆だしをとろう7
- ◆みそ汁をつくらう8
- ◆朝ごはんをつくらう9
- ◆いろいろな朝ごはんをつくらう11
- ◆西区の食材をたくさん使ったメニューをつくらう13
- ◆お弁当をつくらう15
- ◆食事バランスガイドを使おう！17
- ◆西区でとれる食材(西区農水畜産物～産地マップ～)

朝ごはんパワー

朝ごはんのやくわり



体のリズムを
ととのえます。

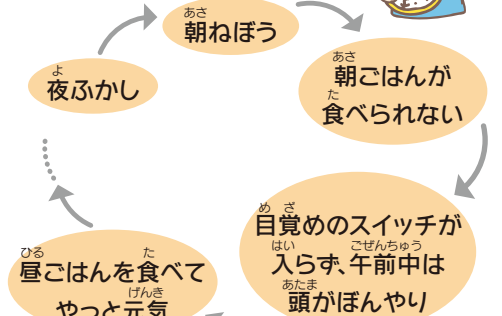


脳へ栄養を補給し、
頭の働きをよくします。



体温を上げて
集中力を高めます。

朝ごはんを食べない
悪い生活リズム



おいしく朝ごはんを食べるためのポイント

- 早寝・早起きをしよう
- 夜、寝る前に食べない
- みんなで楽しく朝ごはんを食べよう

おすすめ朝ごはん！

- 主食をしっかり！
ごはん・パン・めん類などの主食を食べましょう。活動するためのスタミナ源となります。
- たんぱく質をとりましょう！
肉・魚・卵・大豆製品・牛乳・乳製品は体をつくるもとになります。
- 野菜やくだものを忘れずに！
体の調子をととのえるビタミンやミネラルと、おなかの調子をととのえる食物繊維がたっぷり！
- 体が温まる一品を！
温かいみそ汁やスープなどを食べると、体温が上がり、体が活動しやすくなります。

