

5/27

2024



コープみらい

ちばインフォメーション

次号発行 6月10日

編集 コープみらい千葉県本部 参加とネットワーク推進部 TEL:043-301-6684 FAX:043-301-6685

ホームページ コープみらい で検索!

ちばインフォメーションの紙面で募集している催し物、講座のお申し込みの際にお預かりした個人情報は、お申し込みの受付、詳しい資料やご案内の送付、必要なお連絡のために使わせていただきます。イベント等は、開催地域の天候や感染症等の影響により、参加者の健康と安全に配慮し中止させていただく場合があります。

6月は「食育月間」です



朝ごはんを食べよう!

朝ごはんを食べていますか。「時間が無いから」と朝食を抜いていませんか。朝食を食べて、脳とからだをしっかりと目覚めさせ元気に1日をスタートさせましょう。毎年6月は国の定める「食育月間」です。この機会に、「朝食」を食べる習慣をつけられるように簡単で手軽に作れるレシピを紹介します。

朝ごはんを食べて体・頭・心も元気に

朝ごはんを食べるとこんなにいいことがあるよ!

人間は寝ている間にもエネルギーを消費しています。朝ごはんを食べると空っぽになった体にエネルギーが充電できて、元気に1日がスタートできます



脳まで栄養がいきわたって、頭がすっきりさえてきます

イライラやストレスが少なくなり、心の状態を良好に保つことができます

内臓が動くので、おなかの調子がよくなります

食べることは「生きること」。私たちが健康に生きていくために欠かすことができない「たいせつ」な営みです。コープみらいでは、コープの食育「たべる、たいせつ」の取り組みの一つとして、食に関わる学習会やイベント、食育出前授業などの取り組みを実施しています。



成長期の体に必要な睡眠や食事の大切さを学ぶ食育出前授業「早寝、早起き、朝ごはん」の様子

詳しくはこちらから



作ってみよう!!

簡単・手軽な朝食レシピ

レタス入りたまごスープ

【作り方】

- ①カップにレタスを適当にちぎって入れ、たまごスープも入れる。
- ②①にお湯を注いでできあがり。



ピザトースト

【作り方】

- ①パンのまん中を手で押してへこませて、卵を落とす。
- ②卵の周りにマヨネーズで土手をつくり、卵に塩コショウをかける。
- ③パンの余白にウインナーや野菜で彩りをそえる。
- ④トースターで10分トーストして完成。



しらすと大葉の梅おにぎり

【材料(2人分)】

ご飯150g、焼きのり適量

- (A)しらす 大さじ1、梅干し(種を取り除き、手でちぎる)1個、大葉(小さく手でちぎる)1枚、白ごま 小さじ1



【作り方】

ボウルにご飯と(A)を入れて混ぜ合わせ、ラップを使って握り、焼きのりを巻いて器にのせる。

献立作成者:料理研究家・栄養士 今別府靖子

大根とウインナーのポトフ

【材料(2人分)】

- ウインナー(斜め半分に切る)1袋(100g)、大根(乱切り)200g、ブロッコリー(小房に分けて電子レンジで約2分加熱する)100g、まいたけ(小房に分ける)40g、塩・粗びき黒コショウ適宜 (A)水 600ml、コンソメ



【作り方】

- ①鍋に(A)を煮立て、ウインナーと大根を入れて中火で10分ほど煮る。
- ②①にブロッコリーとまいたけを加えて2分ほど煮て、塩・粗びき黒コショウで味を調え器に盛る。

献立作成者:料理研究家・栄養士 今別府靖子

問い合わせ

コープみらい千葉県本部 参加とネットワーク推進部 TEL 0120-925-036 9時~17時(土・日・祝日休み)