

朝ごはんを食べよう！簡単手軽な朝食レシピ紹介広報

生活協同組合コープみらい 5/27(月)～配布
広報紙「ちばインフォメーション」に掲載

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掲載している種別、誤送のお申し込みの際にお預かりした個人情報、お申し込みの受付、新しい資料やご案内の送付、必要な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」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に手軽に作れるレシピを紹介しします。

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。
- 脳まで栄養がいきたって、頭がすっきりさせてきます。
- 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、食に繋が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。

詳しくはこちらから

成長期の体に必要な栄養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

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量にちぎって入れ、たまごスープを入れる。
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、卵に醤油ソースをかける。
③パンの余白にウィ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、梅のり 適量
(A)しらす 大さじ1、梅干し(梅を煮しめ、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】
ご飯に(A)を入れて混ぜ合わせ、ラップを使って梅、梅干しのりを巻いて握る。

大根とウィンナーのポトフ

【材料(2人分)】
ウィンナー(鍋の半分にあて)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、おいたけ(小房に分ける)40g、塩・粗びき黒コショウ適量
(A)水 600ml、コンシメ

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

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)

5月27日(月)週より配布の、コープみらい千葉県本部で作成している広報紙「ちばインフォメーション」(34万部発行)にて朝食を食べるメリット、簡単朝食レシピの紹介。