



## recipe 1

# じゃがいものもちもち焼き

1人分 102 キロカロリー

じゃがいもをすりおろして焼くともちもちになります。  
ホットプレートでもつくることができます。おやつの時間にお子さんと一緒につくってみるのも楽しいですよ。



一口メモ

チーズやハム、桜えび、ちりめんじゃこなど  
お好みの具を加えてもおいしいです。  
具を入れる場合は素材の味を生かして  
塩を加えずにつくってみましょう。

### 材料 大人2人分

じゃがいも	250g	サラダ菜	20g
塩	小さじ1/6	プチトマト	40g
パセリ	適宜		

### 作り方

- ①じゃがいもは皮をむき、おろし器ですりおろし、塩を加える。  
パセリはみじん切りにする。
- ②テフロン加工のフライパンに、じゃがいもをスプーンですくって直径5~6cmにのぼしパセリをのせて中火で2~3分焼く。色よく焼けたら裏返し、表と同様に焼く。
- ④皿に盛りつけ、サラダ菜とプチトマトを添える。

発行 牛久市保健福祉部こども家庭課・健康づくり推進課

## パパ、ママへ



# 朝ごはん、まいにち食べてますか？

## 朝ごはんを食べて健康な毎日を♪

わからないことが  
あったら  
気軽に声を  
かけてね！



私たちは1日3回の食事で、必要な栄養素を取り入れています。その中で1日のスタートを切るために大切なのが朝食です。朝食は一日の活力源となるだけでなく、さまざまな働きを持ちます。1日を元気に過ごすためにも朝食をしっかりとりましょう。

### column 1 朝食抜きの原因は？

朝食が食べられないのには原因があります。

それはご自身の生活習慣に基づいていることが多く、その原因を解決することが朝食抜き改善の第一歩です。

#### 夕食後、すぐに就寝する

就寝中はほとんどエネルギーが消費されないため、朝までに消化できずに胃もたれや食欲不振になりやすい。

#### 夕食後、すぐに入浴する

血流が消化吸収する胃腸の働きよりも、皮膚や末梢神経に回るため、消化不良を起こしやすい。

#### 夕食は量が多く、おかずに脂肪食品が多い

食べ過ぎや脂肪食品の取り過ぎは、消化に時間がかかり、消化不良を起こしやすい。

#### 食事は1日2食が多い

1食の量が多く、消化吸収に時間がかかる。特に1日2食の人は3食のうち朝を抜く人が多く、夕食が過食気味。

#### 朝なかなか起きれない

胃の血流は起床後に徐々に活動的になるため、起床直後は空腹感を感じにくく、朝食抜きになりがち。

発行 牛久市保健福祉部こども家庭課・健康づくり推進課