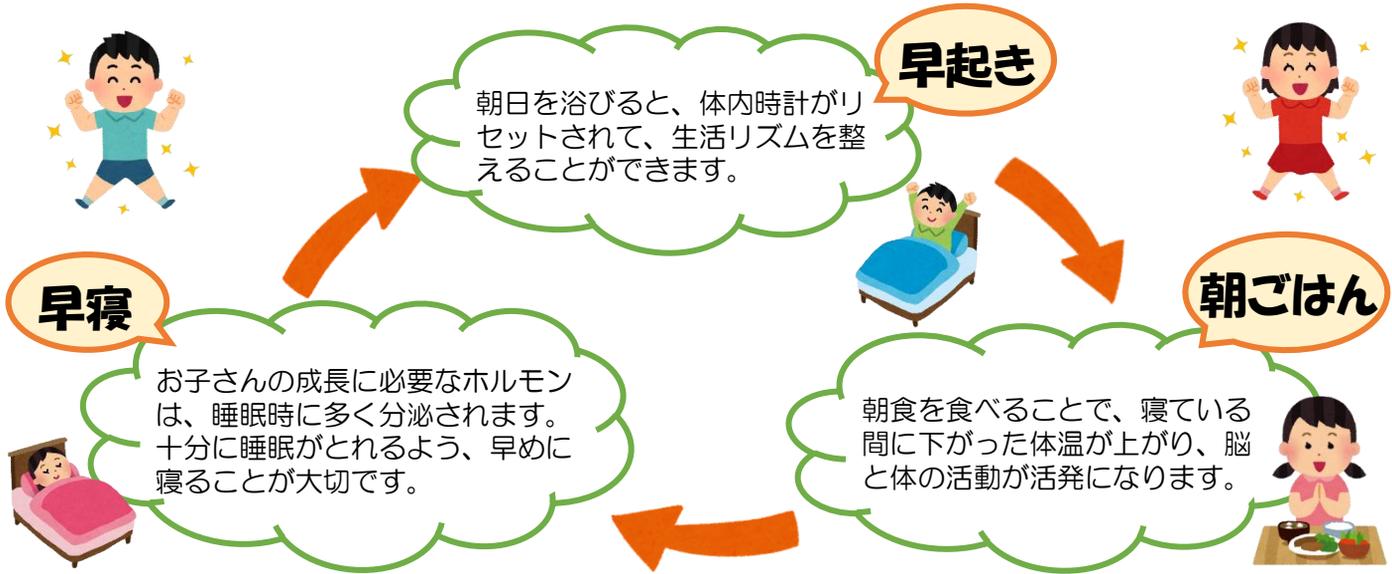


おいしく楽しくバランスよく

早寝・早起き・朝ごはん！

幼児期は、基本的な食習慣がつくられる大切な時期です。お子さんがよい食習慣を身につけるために、毎日の朝食で規則正しい1日のリズムを作りましょう。



朝食を食べるための工夫

前の日に準備しておく



前の日に朝食のおかずを作っておいたり、夕食の残りをとっておくと、時間がない朝でもすぐに朝食を食べられます。

遅い時間の夜食・間食は控える



おなかが空いた状態で朝食を食べられるように、夜遅い時間の夜食や間食は控えましょう。

すぐ食べられるものを用意しておく



パンやチーズ、カットフルーツ、納豆など、すぐに食べられるものを活用するのもおすすめです。

ちょい足し野菜でバランスよく♪

野菜には、不足しがちな「ビタミン」や「ミネラル」、「食物繊維」などの栄養素が多く含まれています。朝から野菜も食べて、元気な1日をスタートさせてみませんか？

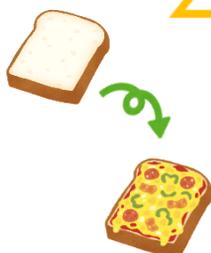
例えば…

そのまま



トマトやきゅうりカット野菜などを上手に活用☆

アレンジして



ピーマン、トマト、コーン、たまねぎでピザトーストに！

プラスして



いつもの納豆ご飯や玉子焼きにオクラやネギをプラス♪

✿簡単朝ごはんレシピ紹介✿

<マグカップ蒸しパン>

栄養価：1人分

エネルギー 285kcal たんぱく質 8.8g 脂質 6.2g 食塩相当量 0.8g

【材料（1つ分）】

- ・ 冷凍かぼちゃ・・・50g
- ・ 冷凍ほうれんそう・・・10g
- ・ プロセスチーズ・・・1個

- A
- ・ ホットケーキミックス・・・50g
 - ・ 砂糖・・・・・・・・・・・・・小さじ1
 - ・ 牛乳・・・・・・・・・・・・・大さじ2と1/2

※野菜は、すりおろしたにんじんやミックスベジタブルにかえても◎

【作り方】

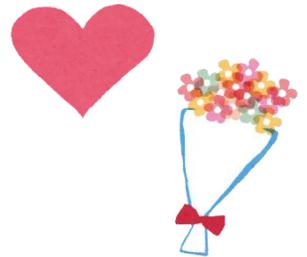
- ① 冷凍かぼちゃはマグカップに入れ、電子レンジ（600w）で1分程度加熱して粗くつぶす。
プロセスチーズは食べやすい大きさに切る。
- ② マグカップにAを加えて混ぜ、粉っぽさがなくなったら冷凍ほうれんそうとチーズを入れてよく混ぜる
- ③ ②にふんわりとラップをかけ、電子レンジ（600w）で2分程度加熱する。

こんな『こころ』のサインありませんか？

出産前は育児やお子さんとの生活を楽しみにしていた半面、育児が始まると、お子さんの成長に伴う様々な悩みや、育児や親の介護、仕事とのバランスを保つのに本人が気づかないうちにこころが疲れ、負のスパイラルから抜け出せなくなっていることがあるかもしれません。

ちょっと一呼吸して、自分の「こころのサイン」をチェックしてみませんか。

- ◇ 毎日の生活に充実感がない
- ◇ これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった
- ◇ 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
- ◇ 自分が役に立つ人間だと思えない
- ◇ わけもなく疲れたように感じる



上記2項目以上が2週間以上、またはほとんど毎日続き、つらい気持ちになったり、生活に支障が出ている場合は「うつ病」の可能性があるので、精神科やメンタルクリニック、保健所などへの相談をおすすめします。

（参考：厚生労働省 うつ対策推進方策マニュアル）

✿小樽市保健所 こころの相談✿

【相談日時】毎週月・水・金の13:30～17:00まで（要予約制）

【相談場所】小樽市保健所3階「こころの健康相談室」（小樽市富岡1-5-12）

【予約電話】0134-22-3110（平日9:00～17:00の間にお電話ください）



内容についてのお問合せ、食事に関する相談がありましたら下記までご連絡ください。
小樽市保健所 健康増進課 健康づくりグループ Tel 22-3110