発行／河内長野市　編集／総合政策部都市魅力戦略課　発行日／平成27年5月1日
市役所／〒586-8501 大阪府河内長野市原町一丁目1番1号
☎0721-53-1111(代)　FAX 56-1761　☎54-1000(留守番電話)

広報かわちながの
平成27年(2015)5月号(No.1099)

毎月19日は「食育の日」

食きらりレシピで笑顔の食卓育もう Vol.5

はぐく

朝ごはん食べていますか

人間の体には、「体内時計」と呼ばれる機能が備わっており、睡眠、体温、血圧、ホルモン分泌などの変化を規則づけ、生活そのものにリズムを作る目安にもなっています。この体内時計を一定に保つ上で欠かせないのが、何と言っても食事です。毎日の朝食で、朝から元気に活動できる生活習慣をつくりましょう。

問い合わせ　保健センター（☎55・0301）

朝ごはんプレート

パンケーキをトーストに変えてより簡単に！

パンケーキ（2人分）

1人分 416kcal

◎パンケーキ生地（直径8cm 4枚分）
卵1個
A［牛乳1/2カップ、砂糖大さじ1
B［薄力粉1カップ、ベーキングパウダー小さじ1、スキムミルク大さじ1
バター4g（1枚につき1g）

◎盛り付け用
無糖ヨーグルト大さじ4、フルーツグラノーラ大さじ2、果物（イチゴ、キウイなど）適宜、メープルシロップ小さじ2

作り方
①ボールに卵を入れてほぐし、Aを加え、よく混ぜ、さらにBも加えて混ぜる。
②温めたフライパンにバターを溶かし、1枚につき「おたま1杯」の生地を流し、弱火で表面がフツフツするまで焼き（約3分）、裏返して約2分焼く。
③お皿にパンケーキ、ヨーグルト、フルーツグラノーラ、果物を盛り、メープルシロップをかけて出来上がり。

野菜たっぷりスープ（2人分）

1人分65kcal 塩分0.9g

A［春キャベツ葉1枚、新たまねぎ1/2個、しいたけ1枚、ミックスベジタブル大さじ2、ウインナーソーセージ1本
B［水1・1/2カップ、コンソメ固形1/2個
トマト中1/4個、粉チーズ少々

作り方
①鍋にBを入れて煮立て、食べやすい大きさに切ったAを入れて煮る。
②野菜がやわらかくなったら1cm角に切ったトマトを加え、ひと煮立ちさせる。
③器に盛り、粉チーズをふりかけて出来上がり。

レシピ考案：河内長野市食生活改善推進協議会（わらび会）

朝食でいきいきした一日を始めましょう

朝食を食べない理由は「食欲がない」「時間がない」がほとんど。その背景には「寝るのが遅く、朝起きられない」といった生活の夜型化が考えられます。「早寝・早起き・朝ごはん！」を実践しましょう。
忙しい朝もまずは牛乳やスープ、チーズ、ヨーグルト、果物などから。慣れてきたらおにぎりやパンなど簡単に用意できるものを。主食とおかず、汁物などで栄養のバランスが整うようになれば花マルです。

ホームページ http://www.city.kawachinagano.lg.jp　Eメール info-kw@city.kawachinagano.lg.jp
お知らせ電話で休日急病診療所の日程などを24時間案内中 0120-930-073
市役所開庁日時／月～金曜日午前9時～午後5時30分（祝休日、年末年始を除く）

☆この広報紙は4万8500部作成し、1部あたりの単価は26円です▷毎月4日までに広報紙が届かない場合は、配送業者＝㈱ダイコク（0120-603-912、土曜・日曜・祝日を除く）へ。