

冬の食生活改善推進員 おすすめレシピ



朝ごはんを食べましょう

朝ごはんを食べるメリット

①基礎代謝が上がる

朝ごはんを食べることで、寝ている時に下がった体温が上昇し、基礎代謝が上がります。基礎代謝が上がることにより、太りにくい体質になります。

②集中力が上がる

脳のエネルギー源であるブドウ糖は寝ている間にも消費され、朝起きた時は不足した状態です。朝ごはんをしっかり補給することで集中力や記憶力がアップします。

③便秘予防

朝ごはんを食べることで腸が刺激され、便秘を予防することができます。

recipe

米粉の野菜パンケーキ

野菜は南瓜やパプリカなどアレンジ自由♪



材料 (4人分)

米粉……………80g ブロッコリー……………60g
砂糖……………16g 人参……………40g
ベーキングパウダー……………4g ツナ缶(油漬け)……………50g
調整豆乳……………80g 油……………4g

作り方

- ①ブロッコリーは小房に分け、電子レンジ500Wで1分20秒加熱し、みじん切りにする。
- ②人参は厚切りにして、電子レンジ500Wで3分加熱し、みじん切りにする。
- ③ボウルに米粉・砂糖・ベーキングパウダー・調整豆乳を入れしっかり混ぜ合わせ、①・②・ツナ缶を油ごと混ぜ合わせる。
- ④フライパンに油を敷き、弱火～中火で片面2～3分ずつ焼く。

こどものおやつとしてはもちろん、1人前の量を増やして朝食としてもおすすめです◎

おすすめ朝食例

米粉の野菜パンケーキ・野菜スープ・ヨーグルト

栄養成分表示(1人あたり)

エネルギー	152kcal
たんぱく質	5g
脂質	4g
炭水化物	24g
塩分相当量	0.3g



図書館だより

図書館行事

《おはなし会》

とき 2月1日、15日、22日(土)
午後2時30分～3時

ところ 図書館内おはなしコーナー

内容 絵本などの読み聞かせ

対象 未就学児～小学校低学年

《お楽しみ会》

とき 2月8日(土)
午後2時30分～3時

ところ 町民会館3階視聴覚室

内容 読み聞かせなど

《えほんたいむ》

とき 2月3日、17日(月)
午前11時～11時30分

ところ 町民会館1階ロビー

内容 絵本の読み聞かせ、手遊びなど

《はぴばたいむ》

とき 2月15日、22日(土)

ところ おはなし会終了時から30分程度

内容 図書館内おはなしコーナー

対象 図書館からの誕生日カード
プレゼントなど

対象 乳幼児～小学3年生

《図書修理講習会》

とき 2月3日(月)午後2時～3時

ところ 町民会館3階視聴覚室

内容 初心者向け図書修理講習会
10人(要予約)資料等確保のため
1週間前までにご連絡ください

2月の休館日

4日(火)、12日(水)、18日(火)、25日(火)、26日(水)

◎問い合わせ

町立図書館(町民会館内)
☎0561・38・2900

今月のPICKUP

《絵本特集》



まめまきばーらばら

おおい じゅんこ 作

ほるぷ出版



おかえりなさい、
スノーマン

マイケル・フォアマン 文・絵
三辺 律子 訳

あすなろ書房



いちごになりました

鬼頭 祈 作

福音館書店



あ、あな!

チョー ヒカル 作

ポプラ社