

塩鮭とキャベツのレンジ蒸しのレシピ



毎年10月は

朝ごはんを食べよう

強化月間です!

「朝ごはんを食べよう強化月間」とは?

食生活は、生命を維持し、健康で幸福な生活を送るために欠くことのできない営みです。特に、朝食を食べることは、活動や成長に必要な栄養やエネルギーの摂取とともに、基本的な生活習慣を身につける観点からも非常に重要です。

そこで、本市では、平成19年度から毎年10月を「朝ごはんを食べよう強化月間」とし、様々な取組を推進しています。



朝食の役割

- 脳や体を目覚めさせ、生活リズムを整える
- 活動や成長に必要なエネルギーや栄養素を補給する
- 胃や腸を刺激し、排便を促す
- 体温を上げ、基礎代謝量を増やし、脂肪を燃焼しやすい体にする
- コミュニケーションの場となる

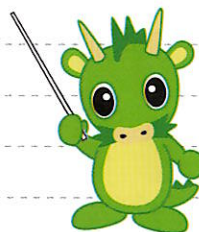
主食 主菜 副菜
のバランスも大切!



さいたま市の農産物 小松菜



アブラナ科の緑黄色野菜で、さいたま市で栽培されている
主要な農作物です。普段不足しがちなカルシウムや鉄分、
ビタミンCが特に豊富に含まれています。
アクが少ないのが特徴です。
寒さに強く、霜にあたると甘みが増して
美味しくなります。



小松菜を使ったお手軽メニュー

市内公立小学校給食献立より/

こまつなじゃこごはん



おにぎりにすることで、
朝手軽にエネルギーチャージ!

詳しいレシピは
こちらから!



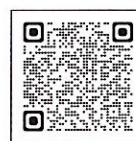
小松菜農家の清水さんおすすめ!/

小松菜ナムルの生春巻き



肉や魚介、色々な野菜等を入れて
楽しめます。
小松菜の食感がアクセントに!

詳しいレシピは
こちらから!



小松菜農家さんからのコメント



さいたま市岩槻区で小松菜をつくる

しみず やすひろ

清水 康寛さん

小松菜は1年中スーパーに並んでいますが、小松菜の旬は、
寒くなる秋から冬なんです! これから旬を迎える小松菜は、
焼いても、茹でてもと、いろんな料理に使え、彩りにも良い万能な野菜です。
「あとひと品」と思ったら小松菜を使ってみてはいかがでしょうか?



● 地元の野菜を食べよう!

さいたま市産農産物のPRや地産地消の推進を目的に、X(旧 Twitter)で
最新の農情報を発信しています。
毎月市内で開催される農産物マルシェ情報や、新鮮な野菜が買える
直売所の情報などが盛りだくさん! ぜひQRコードからアクセスして最新の
情報をチェックしてください。また、「さいたまでトれたものを生活に
トリ入れよう」をテーマに直売所や観光農園を紹介した農情報ガイドブック
「トレトリ」を作成していますので、併せてチェックしてみてください。



アクセスは
こちらから



● さいたま市食育ナビ

毎日の大切な食生活、食の安全などを含めた食育に関する
総合的な情報を提供するポータルサイトです。
市内小・中学校や保育園で提供されている給食のレシピや、
食育に関する情報を発信しています。
また、朝ごはんを食べることの大切さについても掲載しています。



アクセスは
こちらから

