

# かつしか知っ得メモ

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを



## 朝ごはん、しっかり食べて、元気な子


### ◎朝ごはん5つのキーワード

- その1 脳を活性化させる**ご飯やパンなど主食**をしっかり食べよう！
- その2 成長期に必要な、**肉・魚・卵などたんぱく質**として**主菜**は欠かさずに！
- その3 体調を整える、**野菜や果物**を副菜として毎朝一品！
- その4 **体温を温める**味噌汁やホットミルクなどがあるといいですね！
- その5 **手早く出来る**フライパン料理（目玉焼きなど）はとてもグット！



葛飾区 問い合わせ先：葛飾区保健所健康推進課 Tel.03 (3691) 9632

\* 禁無断転載・使用

作成協力  東京聖栄大学 管理栄養学科

# かつしか知っ得メモ

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを



## イチゴ「いちご」 初夏（5～6月）が旬です！


### 注目成分は、ビタミンCと食物繊維です！！

ビタミンCは、みかんの2倍もあり、大粒だと6粒前後で1日の必要量がとれます。  
食物繊維は、ペクチンなど水に溶ける食物繊維を多く含みます。

イチゴは傷みが早いので、購入したその日に食べると良いですね。  
食べきれなかったイチゴは、冷凍にして保存することができます。  
ところで、世界で初めての冷凍食品がイチゴだって知ってますか？  
20世紀初頭にアメリカコロラド州で、ジャム用にイチゴを冷凍したのが始まりだそうです。  
冷凍したイチゴを牛乳と一緒にミキサーにかけておいしく召し上がれますよ。

葛飾区 問い合わせ先：葛飾区保健所健康推進課 Tel.03 (3691) 9632

\* 禁無断転載・使用

作成協力  東京聖栄大学 管理栄養学科