

簡単！時短！朝ごはんレシピ



～今月のメニュー～

ごはんのおとも「きのこの甘辛煮」

ごはんがすすむ1品



| 材料 | 作りやすい量 |
|-------|--------|
| えのきたけ | 1袋 |
| なめこ | 1袋 |
| しめじ | 1袋 |
| しょうゆ | 大さじ2 |
| みりん | 大さじ2 |
| 酒 | 大さじ2 |
| 砂糖 | 小さじ1/2 |

- ①えのきたけは石づきをとって、長さを三等分にする。
しめじも石づきをとってばらばらにする。
なめこはザルにあけ、さっと洗っておく。

①



材料



- ②鍋に、①のきのこ・調味料を入れて火にかける。

②



- ③中火から弱火で焦がさないように注意しながら汁けが少なくなりトロリとするまで煮込む。

③



ごはんのにのせたり、うどんの具に！
卵に入れて焼けば、和風オムレツに！

全量分：エネルギー247kcal たんぱく質 11.4g 脂質 1.0g
カルシウム 16mg 食塩相当量 5.2g





「須賀川市第2次健康増進計画（第2次食育推進計画）」
健康づくりの行動目標として6つの「ウルトラアクション」
を掲げ、すべての市民の健康寿命の延伸を目指し、各種施策を
進めていきます。計画期間は令和6年度から令和11年度で
す。



ウルトラアクション3 <歯・口腔>

「健康づくりの第一歩 毎日の歯みがき 口腔体操」

歯・口腔の健康は、全身の健康状態に大きく影響します。生涯にわたり自分の口から、食べる楽しみを持てるよう、今から口腔ケアに取り組みましょう。

- 「口腔体操」でお口の筋肉を鍛えます。
- おやつ回数を減らします。
- 食べたら歯を磨く。むし歯や歯周病を増殖させません。
- 定期的に歯科検診を受け歯周病の予防に努めます。
- しっかり噛んで食べます。
- フロスや歯間ブラシを使ってプラーク除去率アップします。

「口腔体操」：「パタカラ」とゆっくり3回、早口で3回発声します。



唇をはじく



舌先を上の前歯の裏につける



舌の奥を上あごの奥につける



舌をまるめる

