



特集 ひまわりプランだより
- 拡大版 -

朝ごはんコンテスト

朝食を食べない。少し前までは、考えられなかったことですが、南島原市でも朝食を食べない子どもや若者が多いことがわかってきます。
そこで、ひまわりプラン推進大会にあわせ、朝食の大切さや朝食習慣の定着を目的に「朝ごはんコンテスト」を企画しました。35点の応募があり、6点の優秀作品を選出。ひまわりプラン推進大会当日の午前中に行われた2次審査では、自慢の食材に料理の腕を振るいました。



最優秀賞

作品名「朝ごはん」

材料：4人分 所要時間：30分(1人分：547kcal)

石田照江さん

思いがけずこんな大きな賞をいただきありがとうございました。



作り方

- **ごま風味みそ汁(豆乳入り)**
鍋にみそ・ごま・わかめ・ねぎ以外の材料を入れ、野菜に火が通ったら、みそで味付けし、豆乳を加えて火を消す。器に盛り最後にねぎ・わかめ・ごまを入れる。(豆乳は沸騰させると固まるので要注意)
- **にらと干しえびの卵とじ**
干しえびは水でもどし粗くきざみ野菜と一緒に炒め調味して卵でとじる。半分に切ったミニトマトをそえる。
- **オクラのごまだれかけ**
オクラをゆがき1口大に切っておまドレッシングをかける。
- **納豆 チーズ入り**
材料を合わせて混ぜる。
- **黒米入りご飯**
米カップ2に対して黒米大さじ1を混ぜて炊く

材料(4人分)

- **ごま風味みそ汁(豆乳入り)**
えのき:40g/かぼちゃ:40g/なす:40g/あけ:2枚/わかめ:10g/豆乳:カップ1/煮干しだし汁:カップ2/みそ:大さじ2/ねぎ:大さじ1/すりごま:大さじ1
- **にらと干しえびの卵とじ**
卵:4個/にら:30g/もやし:50g/干しえび:5g/油:小さじ1/みりん:小さじ2/醤油:小さじ1/ミニトマト4個
- **オクラのごまだれかけ**
オクラ:8本/ごまドレッシング:大さじ½
- **納豆 チーズ入り**
納豆:30g/ねぎ:大さじ1/チーズ:大さじ1/かつおぶし:パック1(3g)/醤油:小さじ1
- **フルーツ キウイ2個**
- **黒米入りご飯 640g**



審査員から
ひとこと



南島原市食生活
改善推進員協議会
会長 八木トヨさん

今回の「朝ごはんコンテスト」は「一日の始まり」である朝ごはんを大事に考えた良い企画だと思います。中でも入賞者の中に男性がいらっしゃることは、心強く思いますね。

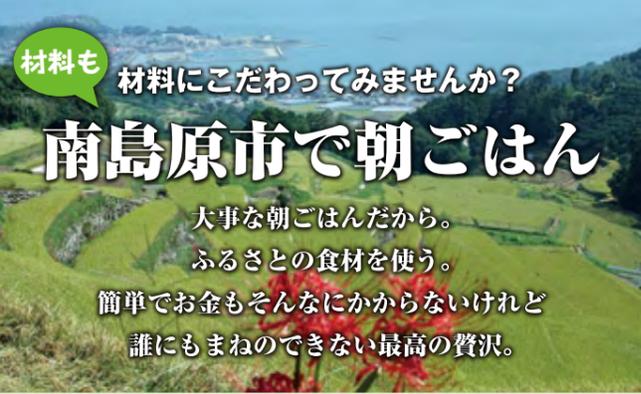
最近「朝はパンです」という人が増えています。パン食が悪いわけではないかもしれませんが、朝食にパンを食べる国の人たちは、必ずフルーツやヨーグルトを合わせて食べるそうです。日本ではパン食というと、パンと牛乳のみ、という家庭が多いようですが、これでは、ビタミンの摂取ができませんね。

お勧めは、やはりご飯とみそ汁。特にみそ汁は、酵母やミネラルなどを簡単に取ることができます。また、ほかのおかずと合わせやすいのも魅力ですね。そのほか、私自身は、乳製品を積極的にとったり、煮干をそのまま食べたり、意識的にカルシウムを摂取するようにしています。おかげさまで骨量は平均

の130%とこれも病院でほめられるんですよ。

こうした知識はテレビでも得られますが、実は仲間も大切。「こんなにしたら、最近調子がいいのよ」って笑顔で言い合える仲間がいることは、とてもすてきなことです。各町の支部で活動している私たちの仲間は、現在374人。楽しくて、仲間ができて、家族の健康も考えることができる。興味のある人は、ぜひ遊びに来てください。

▼お問い合わせ 南島原市食生活改善推進員協議会事務局
☎050(3381)5141
市民生活部 健康対策課内



材料も 材料にこだわってみませんか?

南島原市で朝ごはん

大事な朝ごはんだから。
ふるさとの食材を使う。

簡単でお金もそんなにかからないけれど
誰にもまねのできない最高の贅沢。

お米

水が豊富な私たちのふるさとには、米のおいしい地域でもあります。昔ながらの掛干しをするなど手間をかけ、山々のきれいな水で育てています。



みそ・しょうゆ

市内では6カ所のみそ、しょうゆの醸造所で丹念に作られています。「ふるさとの味」なのか帰省時に味噌と醤油を買い込んで帰る人も少なくありません。



豆腐

安くおいしく栄養満点。市内で食べられている多くの豆腐が、地元で作られています。最近は、材料にこだわったものも増えているようです。お試しあれ。



たまご

市内には採卵鶏を育てる農家は少ないのですが、ちゃんと買うことができます。食材探しも魅力の一つ。興味のある人は探してみませんか?

