



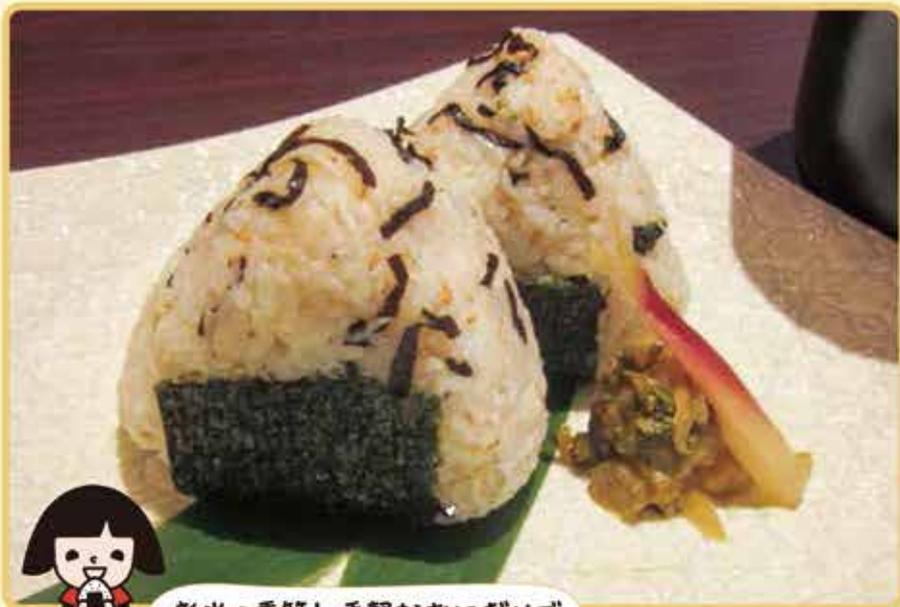
朝ごはんにおすすめ!  
県産農畜産物を使った

# パパッとレシピ

美味ちゃんのよい食P

握り方にこだわる!

## おにぎり



### 材料(1人分)

- ・ご飯 …………… お茶碗1杯
- ・じゃこ …………… 大さじ2
- ・塩昆布 …………… 大さじ1
- ・すりごま …………… 大さじ1
- ・のり …………… 1枚

### 作り方

- ① ボウルに材料を入れて、混ぜる。
- ② 大きめに握って、のりを巻いて完成。

### 美味しいおにぎりを握るポイント

- ★ 具材を混ぜる時は「切る」ように
- ★ ご飯が温かいうちに握るとふっくら感アップ
- ★ 握るときは「優しく」「ふんわり」を意識



新米の季節! 手軽なおにぎりで  
朝ごはんをしっかりと食べよう!

## 〈県下JA統一コラム〉ちゃんと朝ごはん

今回の疑問…「朝にバナナ」って本当にいいの?



ごはん博士



子どもが大好きなバナナ。  
「朝にバナナ」ってよく耳にするけど、本当にいいの?

朝にバナナを食べることは問題ないよ!  
ただ、朝食をバナナだけで済ませてしまったり、食べ過ぎたりしないように注意したいね。



朝にバナナを食べると  
どんなメリットがあるの?

バナナは手軽にエネルギーチャージができるし、むくみの解消や腸内環境を整えるのにも最適! また、バナナには食物繊維が豊富に含まれていて、食後の血糖値の上昇を緩やかにしてくれるよ。その結果、インスリンの分泌量が抑えられて、体内で脂肪がたまりにくくなるんだ。



じゃあ朝にバナナを食べすぎると  
どんなデメリットがあるの?

温暖な気候で育ったバナナは体温を下げる働きがあるから、食べ過ぎると体を冷やす恐れがあるよ。また、糖質が多く含まれているから食べ過ぎには注意。でも、バナナを食べるメリットはたくさんあるから、適度に摂取したいね!



おさちゃん

子どもも大好きで栄養満点だから、朝ごはんにプラスするのもいいけど、バランスが大事だね!