



## 楽しい1日の始まりに 大切な朝ごはん

朝ごはんは、眠っている間に使われたエネルギーや栄養素の補給をしたり、午前中に使うエネルギーや栄養素を体にとり入れたりする役割があります。しっかりと食べて元気に1日を始めましょう。



### 朝ごはんを食べて 脳と体をスイッチオン

朝ごはんを食べると、胃や腸などの消化管が動き始めて熱を発生し、寝ている間に低下した体温が上がります。そして、脳にエネルギーが補給され、脳の働きが活発になります。さらに、視覚や嗅覚、味覚などの感覚神経も刺激され、体全体が活動するための準備をととのえることができます。

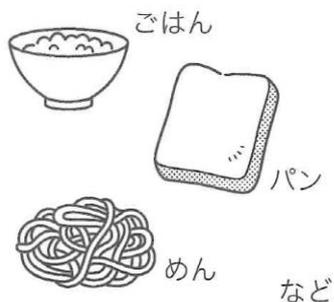


\とれていますか？/

### 朝ごはんの 栄養バランス

栄養バランスのとれた朝ごはんにするには、エネルギーのもとになるごはんやパン、めん、体をつくるもとになる魚や肉、卵、豆・豆製品、牛乳・乳製品、体の調子をととのえるもとになる野菜や果物などを組み合わせましょう。前日の残りものを活用したり、みそ汁を実たくさんにしたりするとバランスもととのって調理時間を短縮できます。

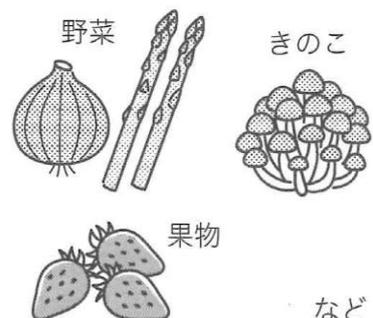
エネルギーのもとになる食品



体をつくるもとになる食品



体の調子をととのえるもとになる食品





## 朝に浴びたい 太陽の光のパワー

人間は「体内時計」という機能が備わっていて、太陽が昇っている間は活動的になり、太陽が沈むと休息に入るようなリズムを持っています。朝、太陽の光を浴びると「体内時計」の周期を地球の24時間に合わせたり、心を穏やかにする神経伝達物質のセロトニンの活性を高めたりするといわれています。



おはよう♪

あさごはんは  
食べたかな？



## 朝はうんちを するチャンス!

朝、うんちをすることは体の状態を知る上で大切なことです。朝ごはんを食べると、大腸が動き出すようになっていて、うんちがたくなります。時間に余裕を持って、朝食後は、トイレに行きましょう。



## 早起き・早寝・朝ごはん

### おなかがすく リズムを持とう



幼児期は、規則的な生活を習慣づけるために大切な時期です。朝におなかがすいた状態で起きるためにも、家族で早起き・早寝の習慣を心がけ、朝ごはんを食べましょう。



出典：たのしくたべようニュース



## 保育園メニュー



《たけのこごはん》

4人分

～給食メニューから～

### <材料>

ご飯・・・4人分  
ゆで筍・・・100g  
油揚げ・・・1枚  
だしの素・・・小1/2  
しょうゆ・・・大1  
みりん・・・小1  
油・・・適量

### <作り方>

- ①筍は千切りにし、油揚げは縦半分に切り横にして1cm幅に切っておく。
- ②鍋に油を入れ、切った筍を炒め、水を入れて、沸騰するまで火にかける。
- ③②が沸騰したら油揚げを入れ、煮る。
- ④③が煮えたら、味付けをし、弱火で味がしみ込むまで煮る。
- ⑤ご飯に④を混ぜたら出来上がり。