



朝ごはんは元気にスタート！！

朝ごはんには、二つの大きな役割があります。一つ目が、人の身体に備わっている「体内時計」に働きかけて、眠りから活動に向かうリズムを整えること。二つ目が、日中の活動に必要なエネルギーと栄養素を補給することです。

忙しい毎日の中、朝からごはんをしっかり食べることは大変なことです。乳幼児期は、生活習慣の基礎を築く大切な時期です。家庭では、生活リズムを整えて、朝ごはんから1日をスタートさせることを心がけましょう。

## ★朝ごはんは栄養補給★

子どもは体が小さく、成長のためにたくさんのエネルギーと栄養素（量）を必要としています。なんとその量は、大人に比べて2～3倍。子どもにとっては、1回の食事からの栄養補給がとても重要です。朝ごはんを食べる習慣がないと、慢性的に栄養が不足する状態が続いてしまいます。

＜朝ごはんは食べたいのは？＞

**米**

お米は、エネルギー源となる炭水化物を補給でき、活動の源になります。



**肉・魚・卵・大豆製品**

たんぱく質を多く含む食品は、子どもの成長に欠かせない食品です。朝食では、炭水化物とたんぱく質を一緒にとることがおすすめです。

**野菜や果物**

野菜や果物に含まれるビタミンには、体の調子を整える働きがあります。1日3回の食事でバランスよく摂取することができないと、不足してしまいます。野菜は、子どもの好き嫌いが多く食べ物の一つです。忙しい朝は、子どもが食べ慣れているものを提供するように心がけましょう。

## ★朝ごはんを作るコツ

毎日、似たようなメニューでもOK！ 健康な朝ごはんをめざしましょう。



納豆ごはん



卵ごはん



しらす干しのごはん



菓子パン・ドーナツ

★前日の夕食作りの時に一緒に下ごしらえして一品プラスしましょう。

夕食を作る時には、翌日に使うことができる「野菜」を一緒に切っておいて、朝食作りの時短につなげましょう。また、途中まで煮て、小鍋に取り分けておいて、翌日、朝の雑炊の具にするのもいいですね。夕食を多めに作って、朝ごはんの一品にするのもおすすめです。



★加工食品を上手に活用しましょう。

ウインナーやハムは、消費期限が比較的長く、子どもたちにとって食べやすい食品ですが、食塩と脂のとり過ぎにつながる心配があります。朝ごはんの食材として使う場合は、そのまま食べるのではなく、野菜と混ぜてサラダにしたり、スープに加えるなど、工夫して活用しましょう。

また、スーパーなどで販売されている「ひじきの煮物」などのお惣菜は、ごはんに入れて、薄味になるように工夫して食べるようにしましょう。

参考：わんぱくだより



## 😊 保育園の給食メニュー 😊

～おやつ編～

### カルピスポンチ

### 作りやすい分量

材料：みかん缶	1 缶
パイナップル缶	1 缶
もも缶	1 缶
カルピス	適宜
水	適宜

園ではフルーツのほかに手作りゼリーをコロコロに切って入れます！！

<作り方>

- ① フルーツ缶は 1 口大に切る。
- ② カルピスに水を加え、飲めるくらいに薄める。
- ③ ②の中にフルーツを入れたら出来上がり♪