



## 「朝食をきちんと食べよう」



残暑の厳しい9月となっています。朝と夜は幾分風が心地よく感じる日もあれば、台風の影響などで湿度が上昇し日中蒸し暑く感じる日もあり、とても不安定な気候が続いています。

今月は運動会が開催されます。練習も本格的になって、午前中からしっかりと体を動かします。

『朝食』は大切な栄養源です。必ず大人が準備して、食べさせてから登所しましょう。給食中に子ども達から「チョコパンだけ食べてきた」「バナナだけ食べた」と耳にします。朝食の内容を見直し、子どもにとって必要な栄養が摂れているかを振り返ってみましょう。



朝食は、『ごはんのみそ汁』をおすすめします。



### 朝食を食べたことにはなりません！

☆甘いパン(菓子パン) だけ

☆ジュース だけ

☆ヨーグルト だけ

☆サプリメント だけ

☆果物(バナナなど) だけ



※三色の栄養の食べ物(下図)を組み合わせるとバランスが良く食事ができますよ(^-^-)

忙しい朝に料理をするのはなかなか難しいですね。前日の夕食のみそ汁やスープを多めに作っておき、朝は卵や豆腐を入れて温め直し、味を調えるだけにしておくと簡単です。

ごはんはおにぎりにしてもいいですね。おにぎりはラップを使って握るとお皿も手も汚れず洗い物が少なくて済みますよ。

朝から面倒...というご家庭でも大丈夫。

☆子どもの好きな食べ物を前夜から準備しておくとお楽しみになって良いでしょう。

### 【毎食ごとに、黄・赤・緑の三色の栄養の食べ物をそろえよう】

**黄のえいよう** 穀類や芋類の炭水化物を多く含む食品  
主食です：体をあたため、力のもとになる

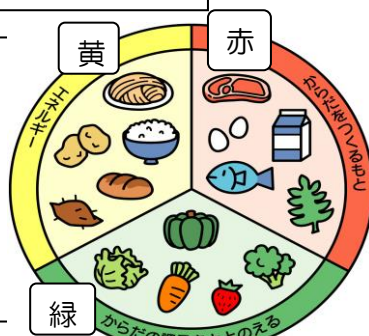
#### 朝食の役割

- ① 体温を上げる(体が目覚める)
- ② 脳を活性化(集中力を高める)
- ③ 排便を促す(朝の排便を習慣づける)

**緑のえいよう** 野菜や果物のビタミンやミネラルを多く含む食品

副菜です：体の調子をを整え病気に  
なりにくい体をつくる

例) 朝食に果物を添える



**赤のえいよう** 主にたんぱく質を多く含む食品

主菜です：血・筋肉・つめ・骨などをつくる  
例) パンにチーズやハムをのせる