



『朝食は必ず食べましょう』

5月に入って天候が不安定な日が続いたり気温差も大きい日もあったりと、さわやかな5月らしい日は大型連休が過ぎてからでした。子ども達にとっては戸外遊びにはぴったりの季節となり、昼間は汗ばむほどのいい天気で園庭を楽しそうに走り回る姿が見られています。新年度が始まって約一カ月が経ちました。子ども達は少しずつ緊張がほぐれ、笑顔が多く見られるようになっていきます。子ども達が一日を元気に楽しく過ごせるためにも朝食は必ず食べて登所し、子どもと一緒に食卓を囲み笑顔で食べられるように大人が見守るようここがけましょう。今回は朝食の整え方について一緒に考えていきましょう。



参考資料「栄養と料理」2017年5月号女子栄養大学出版部

朝ごはんの整え方

忙しい朝、初めから毎日パーフェクトな朝ごはんを目指すのはたいへん。1つずつステップアップして、栄養バランスを整えましょう。



さらにビタミンの供給源となる副菜or果物を1品足すと、栄養バランスも整い、満足度もアップします。

次はたんぱく質源となる主菜or牛乳・乳製品をもう1品足してみましよう。

朝食を食べる習慣がないという人はここから。脳のエネルギー源となる糖質を多く含む主食が最優先です。

ごはん(米)の【粒食】はゆっくり時間をかけて消化、吸収するので腹持ちが良いです。
甘い菓子パンや麺【粉食】はごはんに比べて腹持ちが悪く空腹になるのが早く、血糖値が急激に低下し子どもの体に負担がかかります。前夜から準備して、ラップでおにぎりにしたり、朝は温め直すくらいですぐに食べられるようにするといいでしょう。

メニュー例①
「ごはん」のこき

ステップ3: みかん + 豆腐のみそ汁 + ごはん

そのほか、青葉のお浸しなどの野菜料理を。

そのほか、卵焼き、納豆、残り物の肉料理など。

コンビニのおにぎりでもOK。

メニュー例②
「パン」のこき

ステップ3: トマト + ソーセージ + トースト

そのほか、野菜スープ、サラダ、季節の果物など。

そのほか、スクランブルエッグ、牛乳・ヨーグルトなど。

菓子パンではなく、食パンやロールパンが◎。

献立や食事についてご相談などありましたら遠慮なく各園の給食担当または、子育て支援課

佐々木までご連絡下さい。電話 0942-72-2111 (内線 473) 気軽ににご相談下さい!

