



2022. 5. 1
ひらた西保育園

～朝ごはんを食べて元気な1日～



「目覚ましごはん」という言葉を知っていますか？

朝ごはんを食べると、頭と体、そして腸にも目覚めのスイッチが入ります。朝は食欲のない子も多いので、早起きをして、ゆっくりと食事がとれるようにしましょう。

朝ごはんはなぜ大切な？

朝ごはんは一日の生活のスタートです。
ぐんぐん伸びる成長期の幼児ならなおさら必要です。



朝ごはんを食べると

体温が上がり
体が目覚める



脳を活性化し
集中力を高める

排便を促す

朝ごはんを抜くと

体力が
低下する



集中力が
なくなり
ぼーとする

便秘になり
太りやすくなる

空腹から
イライラする



菓子パン



プリン・ゼリー



ジュース

菓子パンやプリンやゼリー、ジュースなどの甘い食べ物や飲み物は手軽で子どもも食べやすく、忙しい朝にははたいてあげたくなりますが、これらは**お菓子であってごはんの代わりにはなりません。**

元気に活動するためには、ごはんや食パンと一緒に野菜をたくさん入れた汁物などを摂ると良いですよ。

<朝ごはん作りのポイント>

手軽に食べられるもの、上手に時間を節約できるものを準備する

例えばこんなもの

- ・包丁や道具を使わずに準備ができる食材
納豆、じゃこ、かつお節、のり、ごま、ピザ用チーズ、ツナ、鮭フレーク、ミニトマト、レタス、ハムなど
- ・電子レンジなどで簡単に加熱すれば食べられるもの
- ・夕食の残り物を利用する
 - ・夕食を多めに作っておく
 - ・余ったご飯をおにぎりにして冷凍しておく
- ・前日の夜に下準備をしておく
 - ・みそ汁の具材を切っておく(具材に火を通して朝、味噌を入れるだけにする)

朝ごはんレシピ



腹もちの良いごはん食がおすすめです!!

<おかわチーズ焼きおにぎり>



材料	
ごはん	茶碗1杯
かつお節	適宜
しょうゆ	適宜
溶けるチーズ	1/2枚

作り方

- ① かつお節にしょうゆをまぶしておにぎりにのせ、溶けるチーズをのせる
- ② オーブントースターでチーズが溶けるまで焼く

<じゃこマヨトースト>



材料	
食パン(8枚切り)	1枚
ちりめんじゃこ	適宜
スライスチーズ	1枚
マヨネーズ	少々

作り方

- ① 食パンにマヨネーズを塗り、ちりめんじゃこを散らし、スライスチーズをのせる
- ② チーズが溶けておいしそうな焼き色がつくまで、オーブントースターで焼く

<トマトと卵の春雨スープ>



材料	
トマト	1個
卵	1個
ベーコン	2枚
ごま油	大さじ1
カットわかめ	2つまみ
水	1 1/2カップ
春雨	30g
しょうゆ、塩、こしょう	各適宜

作り方

- ① 鍋にごま油と細く切ったベーコンを入れ炒め、いい香りがしたら水、カットわかめを加える
- ② 煮立ったらざく切りにしたトマト、春雨を加え、しょうゆ、塩、こしょうで味を調える
- ③ 春雨がやわらかく戻ったら、最後に溶き卵を回し入れる