



“朝ごはん”でパワーチャージ！

忙しい朝は簡単に済ませてしまいがちな朝ごはんですが、1日を元気に活動するのに大切な役割をもっています。朝ごはんをしっかり食べて、毎日を元気に過ごしましょう。

朝ごはんでスイッチオン！

頭

のスイッチ

朝ごはんを食べることで、脳にとって唯一のエネルギー源である“ブドウ糖”を補充します。

体

のスイッチ

栄養がいきわたることで、睡眠中に下がった体温が上がり、体や脳も活動を始めます。

腸

のスイッチ

胃腸が刺激を受けて動き出し、排便を促すため、排便のリズムが整いやすくなります。



おいしく朝ごはんを食べるためのポイント

早寝・早起きで生活リズムを整える

起きてすぐの状態では、食欲がわきません。
「日中体をよく動かしてぐっすり眠る」
「早起きして体を目覚めさせる」ことが大切です。

遅い夕食や寝る前の間食を避ける

寝る前に食べてしまうと、
朝起きた時にお腹がすかない原因となります。

食べやすくするための工夫

一口サイズのおにぎりにする、ワンプレートに盛り付けるなど、子どもが食べやすいように工夫をしてみましょう。

大人も一緒に朝ごはん♪

大人の生活習慣は、子どもにも影響を与えます。
親子で一緒に朝ごはんを食べて、食事の楽しさを教えてあげましょう。

ツナの炊き込みご飯（3合分）

＜材料と分量＞ 米 3合(3カップ)
しょうゆ 12g(小さじ2)
にんじん 50g(約1/3本)
ノンオイルツナ缶 1缶(約70g)

冷凍おにぎりにしておくと、朝すぐ用意できて便利だよ！



＜作り方＞ 下準備：にんじんは千切りに切る。
①3合の米にしょうゆを加え、通常通りの水加減で炊飯器にセット。
②炊飯器のスイッチを入れる直前に、にんじんと汁を切ったツナ缶をのせて、かき混ぜずに炊き上げる。

きなこトースト（食パン1枚分）

日野市立保育園
給食レシピ

＜材料と分量＞ 食パン 1枚
★バター 8g(約小さじ2)
★きな粉 6g(約小さじ2)
★砂糖 4g(約小さじ1強)

＜作り方＞ バターを電子レンジで加熱し柔らかくし、きな粉、砂糖と合わせて練る。食パンに塗って焼く。

ミルクスープ（2人分）

＜材料と分量＞ 水 200ml
しめじ 25g
冷凍コーン 50g
冷凍ほうれん草 50g
コースハム 2枚
牛乳 200ml
※豆乳でもOK
塩 少々
こしょう 少々

＜作り方＞

下準備：しめじは1cm大、ハムは1cm角に切る。
①鍋に水、しめじ、コーンを入れて火にかける。
②ハム、ほうれん草を加える。
③牛乳を加え、沸騰させないように加熱し、塩・こしょうで味を調える。

無理なく始める、朝ごはんのステップアップ！

朝ごはんを食べる習慣がない場合は、まずはパンや果物など、食べやすいものを食べることから始めてみましょう。
朝ごはんを食べる習慣がある場合は、複数の食材を組み合わせて栄養バランスをよくしましょう。



STEP 4 主食・主菜・副菜をそろえる

主食・主菜・副菜をそろえた食事は、栄養バランスが整いやすく、満足度もアップします。前日に多めに作っておいたり、カット野菜や冷凍野菜、缶詰を活用することで手軽にステップアップできます。

主食

【炭水化物】
脳や体のエネルギー源



簡単に準備できる食材

パックご飯・おにぎり
コーンフレーク
冷凍めん(うどん・パスタ)

主菜

【たんぱく質】
体を作るもとになる



ツナ缶・サバ缶・市販のゆで卵
納豆・卵豆腐・ウインナー・サラダチキン
ちくわ・魚肉ソーセージ・チーズ

副菜

【ビタミン・ミネラル・食物繊維】
体の調子を整える

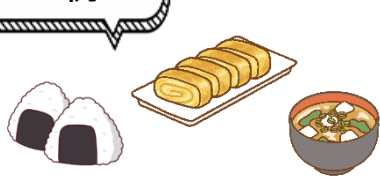


ミニトマト(※誤嚥防止のため四等分にカットする)
きゅうり・カット野菜・冷凍野菜(ブロッコリー・ほうれん草・オクラ・里芋等)・のり・乾燥わかめ

<豆・大豆製品を与える際の注意点>

※ピーナッツ、炒り豆、枝豆等の豆類、噛み砕く必要のある豆は、5歳以下の子どもには食べさせないでください。(消費者庁)
※煮豆等の豆類を使った料理は豆をつぶすようにし、食べるときには姿勢をよくし食べることに集中させましょう。

メニュー例



例①主食「おにぎり」+主菜「卵焼き」+副菜「味噌汁」



例②主食+主菜「目玉焼きトースト」+副菜「野菜スープ」



例③主食(ご飯)+主菜(肉・卵)+副菜(ほうれん草)「三色そぼろ丼」

牛乳や果物をプラスすれば、ビタミンやカルシウムもとれて栄養バランスがさらに良くなります！

いくつか朝ごはんのパターンを考えておくと、忙しい朝でも準備がしやすくなります。できることから朝ごはんのステップアップにチャレンジしてみてくださいね。平日あわただしく、家族そろって朝ごはんを食べるのが難しい場合は、休日の朝にみんなでゆったり朝ごはんタイムをとってみましょう。

栄養士 ㊦

