



ほかほか

令和6年度3号
西綾瀬りりおっこ保育園
牛田



朝ごはんを食べよう

朝、気持ちよく目覚め、よく食べ、よく遊び、よく学び、夜はぐっすり眠るという望ましい生活リズム。その起点となるのが「朝ごはん」です。朝ごはんをしっかり食べて、生活リズムを整えることは、子どもの身体と心の健康につながります。

★朝ごはんの役割

①体温を上げる

朝ごはんを食べることにより、寝ている間に下がった体温が上がります。朝ごはんを食べないと、たとえ午前中の活動で体温が上がったとしても下がりがやすく、眠くなった



②身体を動かすエネルギー源となる

身体の大きさと比較して、子どもはたくさんのエネルギーを必要としています。特に「ごはんやパン」に含まれる炭水化物は、脳を動かすエネルギーとなるので、元気に活動をするためには欠かせません。



③必要な栄養素の供給源となる

子どもは、必要な栄養素を「3回の食事」と「補食(おやつ)」から摂取しています。胃が小さく一度にたくさん食べられない子どもにとって、「朝ごはん」から摂取する栄養素はとても大切です。



④おなかの調子を整える

朝ごはんを食べると胃腸が目覚め、便が出やすくなります。

★朝ごはんのステップアップ

甘いものを避け、ステップアップしながら、朝ごはんの質をあげましょう。

ステップ1 目録: おかず食べる	ステップ2 目録: たんぱく質をプラス	ステップ3 目録: さらに一歩をプラス
ごはん	ごはん + しらす干し + 卵	ごはん + しらす干し + 卵 + 味噌汁
おにぎり	おにぎり + 豆腐の味噌汁	おにぎり + 味噌汁 + 焼き魚
食パン	チーズパン + 牛乳(豆乳)	チーズパン + 牛乳(豆乳) + 野菜サラダ
ロールパン	卵サンド + 牛乳(豆乳)	卵サンド + 牛乳(豆乳) + 野菜サラダ
バナナ	バナナ + ヨーグルト	バナナヨーグルト + パン + 野菜スープ
シリアル	シリアル + 牛乳	シリアル + 牛乳 + 果物

★朝ごはん作りのコツ

1. パターン化する

いつもの食事だと作りやすく、食べやすいという利点があります。

2. 夕食時に準備

朝食用の野菜を切るなど、準備をして、朝の時短につなげます。



タコライス

米	2合	ケチャップ	大2
豚ひき肉	200g	ウスターソース	大2
玉ねぎ	1/2個	カレールー	1かけ
トマト	1/2個	ピザ用チーズ	適量
レタス	1/4個		

- ①玉ねぎをみじん切りにする。トマトは角切り、レタスはための千切りにする。
- ②鍋に油をひき、にんにくとしょうがを炒め、豚ひき肉を加え色が変わるまで炒めたら玉ねぎを加える。
- ③油が回ったら鍋にひたひたの水を加え、玉ねぎが柔らかくなるまで煮込む。
- ④③にカレールー、ケチャップ、ウスターソースを入れ味を調える。
- ⑤炊き上がったご飯にレタスをのせ、④のひき肉とピザ用チーズ、さらに角切りトマトをのせて出来上がり。



こりす組のお友だちで白菜ちぎり、きりん組のお友だちでそら豆のさや取り、ぞう組のお友だちで玉ねぎと新玉ねぎのおき比べをしました。



5月の誕生会プレート



5月の誕生会ケーキ