

# 食事だよ



平成27年8月1日 一関南保育園 NO. 1

## ●朝ごはんはなぜ大事？

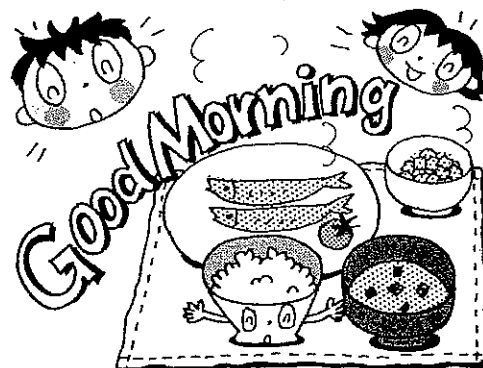
朝ごはんは1日のエネルギー源です。

活動すると…  
体の動きが激しくなり、体温が上昇します。  
認識力や注意力のレベルも急速に上昇します。



体も脳も、大量のエネルギーを消費しはじめます

脳は眠っている間にもエネルギーを消費しているので、午前中の脳の活動のために朝ごはんは大切なものなのです。朝ごはんをエネルギーを補給しましょう！

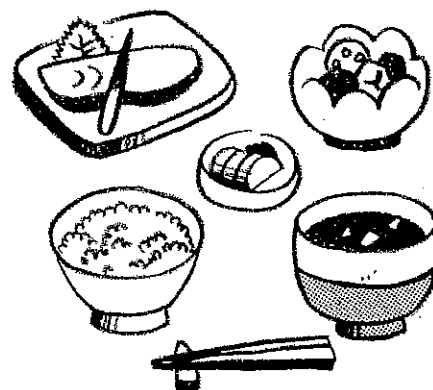


## ●温かい朝食のすすめ

朝食をしっかり摂ると、体が元気に働き、頭のはたらきも活発になります。

体の内側から温め、体温を一定温度に高めるのは食べ物だけです。とくに、タンパク質(肉、魚、豆類、卵、乳製品)の多い食べ物に、そういう作用があります。エネルギーを出すための食べ物はご飯やパンですが、トーストだけとか、おにぎりだけとか朝食に好ましくないのは、そのためです。

朝ごはんをしっかり食べて、タンパク質をとるのも忘れず、体を温めてから登園しましょう。



## ●朝食の工夫

つゝ朝の忙しさで、朝食を食べてこなかったり、リアルや簡単なものでまかせてはいませんか？

前の日に炊飯器のタイマーをセットして、夕食のついでにおかずの下ごしらえをしておけばいいですか？残ったみそ汁とご飯でおじやにするとか、缶詰のミートソースとチーズをのせたトーストにするとか、手軽にできるものいろいろありますよ。

食事は、見た目でおもしろいように思い、食べておいしいと感じることが大切です。毎朝に作る食習慣は、のちのちになっても残ります。家族そろって朝食を食べる習慣をつけましょう。

ご飯が炊けなくても……

パンがありますか？

むくだけで食べられる  
チーズを  
のせて



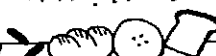
食パンの上にスライス  
チーズを2枚のせてトースト



マーメイドを塗っても  
おいしい！



みかん、イチゴもついたり…



トマトやキュウリ  
をそえて



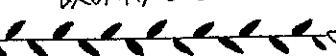
※洗っていつでも  
冷蔵庫へ入れておこう！



牛乳  
緑茶



女子みの  
飲み物をそえて



冷凍おにぎりがありますか？



刻みのり  
レタス・プチトマト  
をそえて…



インスタント生みその  
みそ汁をそえて



小さなパックで売っている  
ヒジキ・豆類・切干など



## ●献立から

タンパク質が簡単に摂取できて、子どもたちも大好きなメニューです。

### 納豆和え(1人分)

納豆………20g  
卵………25g(1/2個)  
ほうれん草…10g  
しょうゆ……3g

- ①ほうれん草をゆでて、きざみます。
- ②卵は、炒め卵にする。
- ③①、②と納豆、しょうゆを入れて混ぜ合わせる。