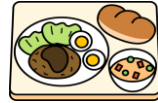




# ほかほか

東中川保育園  
長野



## 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、眠くなったり、あくびが出たりして、元気に活動することができません。



#### 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 目標:必ず食べる	ステップ2 目標:たんぱく質をプラス	ステップ3 目標:さらに一品をプラス
ごはん	ごはん +納豆 +しらす干し +卵	ごはん +納豆 +しらす干し +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	ロールパン +牛乳(豆乳)	ロールパン +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、レタスは太めの千切りにする。
- 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200cc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炊きあ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。

## ひまわり組でそら豆とグリンピースの さや取りをしました。



## 誕生会メニュー& ケーキ

