

食育健康だより

令和 7 年 2 月発行 トベラこども園

朝ごはん食べてますか？



朝ごはんを食べると体温が上昇し、脳が覚醒するので体が機敏に対応します。

こども園で友達と楽しく遊び、けがが少なく学習にも集中できます。

朝ごはんのポイント

☔☔☔ 朝ごはんに摂りたい食材などを覚えて意識してとるよう
にしましょう。

★でんぷんを含む炭水化物をとりましょう(ごはん・パン・芋類など)

ごはんやパンに含まれる炭水化物は体や脳を動かす大事なエネルギー源です。

★良質なタンパク質をとりましょう(牛乳・魚・卵・納豆・乳製品など)

タンパク質には体温を上げ、体を目覚めさせる効果があります。

★ビタミン、ミネラルをとりましょう(野菜や果物など)

ビタミン、ミネラルには脳がブドウ糖を消費するのに欠かせません。体を元気にしてくれます。



12月にうさぎ組ときりん組の保護者の方に朝ごはんについてのアンケートを実施させていただきました。

その中で朝ごはんについて悩みはありますか？という質問にレポートリーが少ないと回答した方が多数いらっしゃいました。

そこでおすすめのおにぎりの具とトーストの具を紹介します。

具のバリエーションが増えれば毎日悩むことはなくなる…かも？



おにぎりの具

ごはん茶碗 1 杯分(80~100g)に具をませるだけ！

- 鮭わかめ(鮭フレーク小さじ 1、乾燥わかめ小さじ 1、いりごま小さじ 1)
- えび天コーン(コーン 20g、天かす大さじ 1、乾燥桜えび 8 尾、めんつゆ小さじ 1/3)



パンの具

食パン 8 枚切り 1 枚分、トースターで 3 分焼いてください。

- ツナみそマヨ(ツナ 1/2 缶、マヨネーズ小さじ 1、砂糖小さじ 1/2、みそ小さじ 1/3)
- パナナきなこ(バナナ 1/2 本、きな粉小さじ 1、砂糖小さじ 1/2)

塩昆布チャーハン

〈材料〉

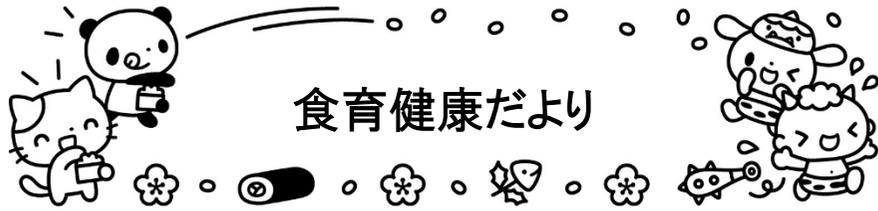
卵…1 個
サラダ油…大さじ 2
ご飯…2 杯分
レタス…2~3 枚
塩昆布…15g

〈作り方〉

1. フライパンに油を熱し、溶きほぐした卵に半分くらい火が通ったら、ごはんをいれて炒める。
2. ちぎったレタスと塩昆布を加えて、強火で、レタスの水気を出さないように手早く炒め合わせる。



包丁を使わないで出来ます



食育健康だより

令和7年2月発行 トベラこども園



朝ごはんを食べると体温が上昇し、脳が覚醒するので体が機敏に対応します。
こども園で友達と楽しく遊び、けがが少なく学習にも集中できます。

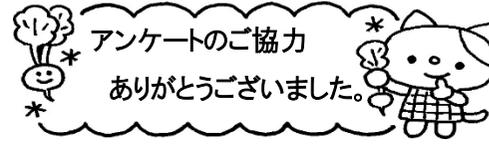


朝ごはんのポイント



☔☔☔ 朝ごはんに摂りたい食材などを覚えて意識してとるよう
にしましょう。

- ★でんぷんを含む炭水化物をとりましょう(ごはん・パン・芋類など)
ごはんやパンに含まれる炭水化物は体や脳を動かす大事なエネルギー源です。
- ★良質なタンパク質をとりましょう(牛乳・魚・卵・納豆・乳製品など)
タンパク質には体温を上げ、体を目覚めさせる効果があります。
- ★ビタミン、ミネラルをとりましょう(野菜や果物など)
ビタミン、ミネラルには脳がブドウ糖を消費するのに欠かせません。
体を元気にしてくれます。



12月にうさぎ組ときりん組の保護者の方に朝ごはんについてのアンケートを実施させていただきました。

その中で朝ごはんについて悩みはありますか?という質問にレポートリーが少ないと回答した方が多数いらっしゃいました。

そこでおすすめのおにぎりの具とトーストの具を紹介します。

具のバリエーションが増えれば毎日悩むことはなくなる…かも?



ごはん茶碗 1杯分(80~100g)に具をまぜるだけ!

- 鮭わかめ(鮭フレーク小さじ1、乾燥わかめ小さじ1、いりごま小さじ1)
- えび天コーン(コーン20g、天かす大さじ1、乾燥桜えび8尾、めんつゆ小さじ1/3)



食パン 8枚切り 1枚分、トースターで3分焼いてください。

- ツナみそマヨ(ツナ1/2缶、マヨネーズ小さじ1、砂糖小さじ1/2、みそ小さじ1/3)
- バナナきなこ(バナナ1/2本、きな粉小さじ1、砂糖小さじ1/2)

塩昆布チャーハン

〈材料〉

- 卵…1個
- サラダ油…大さじ2
- ご飯…2杯分
- レタス…2~3枚
- 塩昆布…15g

〈作り方〉

- 1.フライパンに油を熱し、溶きほぐした卵に半分くらい火が通ったら、ごはんをいれて炒める。
- 2.ちぎったレタスと塩昆布を加えて、強火で、レタスの水気を出さないように手早く炒め合わせる。

