



食育健康だより

トベラこども園 令和5年 6月発行

朝食は一日を活動的にいきいきと過ごすための大事なスイッチです。朝食を食べないと、午前中、からだは動いても頭はボンヤリ…なので、朝食でしっかりエネルギーを補給し、脳とからだを目覚めさせましょう。毎朝ちゃんとスイッチ、入ってますか？



朝のスイッチを入れるためには…

- ①寝坊
- ②時間がない
- ③食欲がない

どれか一つでも当てはまる人は、
生活行動が夜型になっていませんか？



改善するためには

早寝早起きが一番の方法

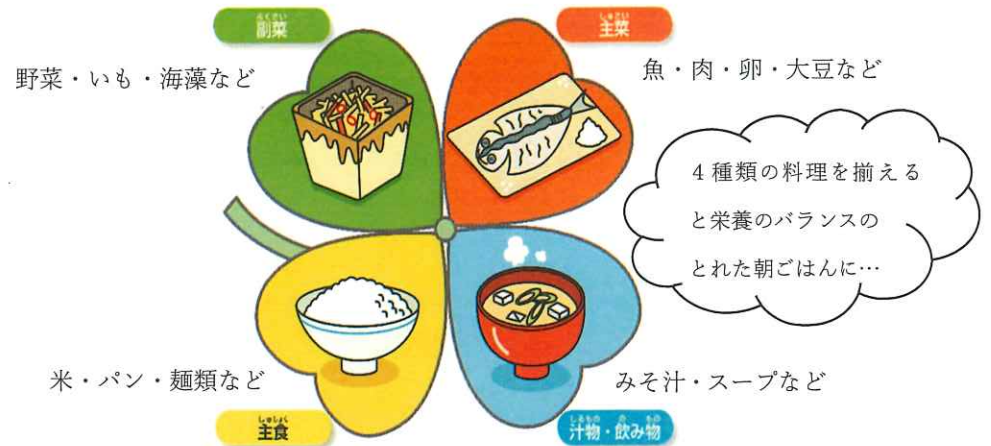
朝ごはんでおなかスッキリ

うんちは毎日、もしくは3日に2回くらい出るのが理想です。

良いうんちをするために気を付けることは、①バランスの良い食事をとること ②体を動かすこと ③うんちをしたくなったら、我慢しないこと です。

前日に食べた分の残りがすがうんちとなって、次の日、大腸のちょうどいい位置に移動してきます。そして、夜眠っているうちに空っぽになった胃に朝ごはんが入ると、その刺激が腸に伝わって、先へ先へと送り出す運動が活発になり、うんちがしたくなるわけです。

〈4つ葉のクローバ (主食・主菜・副菜・汁物)〉



給食の先生に聞いた！朝の忙しい時の時短メニュー！

小松菜チーズおにぎり 冷蔵2日、冷凍14日保存可能

〈材料〉(大人2人+子ども1人×1食分)

- ・温かいご飯 … 約300グラム
- ・小松菜 … 1株(約20グラム)
- ・ベビーチーズ … 1個(15グラム)
- ①・醤油 … 小さじ二分之一
- ・かつお削り節 … 適量

スライスチーズ1枚でも可

〈作り方〉

1. 小松菜はみじん切りにし、耐熱容器に入れて水かさじ1(分量外)をふり、ふんわりラップをかけて電子レンジで1分ほど加熱し、水気をきる。
2. チーズは粗みじん切りにする。
3. ボールに1. 2. ①、ご飯を入れて混ぜる。ラップで食べやすい大きさに握る。



参考文献

「元気な毎日は朝食から！しっかり朝ごはん」「こども食育ずかん 朝ごはんは元気のもと」

