

健やかな子



おすすめ！
お子さまと楽しむクッキング



食パンに旬の食材をのせて焼くだけで簡単に作る
ことができる栄養満点のトーストです。



「ピザ風トースト」



〈材料〉大人 4 人分

- ・食パン（6枚切り） 4枚
- ・ピーマン 小 1個
- ・玉葱 1/2個
- ・なす 1/2本
- ・コーン缶 40g
- ・ツナ缶 60g
- ・ケチャップ 60g（大さじ4）
- ・ピザ用チーズ 40g

【作り方】

- ① ピーマン、玉葱は細切りにします。なすはいちょう切りにしてから3分程水にさらしてあく抜きをし、ペーパーなどで水分をふき取っておきます。
- ② コーン缶は水分を、ツナ缶は油を切っておきます。
- ③ 食パンにケチャップを塗ります。
- ④ ③に①②を乗せてからピザ用チーズを上からかけます。
- ⑤ トースターなどで具材に火が通るまで加熱して完成です。

※フライパンで5～8分程の蒸し焼きにしても作ることができます。

★ピーマンの種取りや玉葱の皮むき、具材のトッピングなど
お子さまと一緒にクッキングを楽しむことができます。

敬愛学園は身近な子育てのパートナーです。
いつでもお気軽にお尋ねください。
健やかな子はHPでもご覧になれます。

Keiain

5つの子ども像

本園では、楽しく食べる子どもに成長していく
ことを期待しつつ、次にかかげる5つの子ども像
の実現を目指して食育活動を行っています。

- ① お腹がすくリズムのもてる子ども
- ② 食べたいもの、好きなものが増える子ども
- ③ 一緒に食べたい人がいる子ども
- ④ 食事づくり、準備にかかわる子ども
- ⑤ 食べものを話題にする子ども

敬愛学園

URL : <http://www.keiaigakuen.com>

敬愛こども園	TEL042-663-4040
敬愛高倉保育園	TEL042-645-6057
敬愛フレンド保育園	TEL042-678-2921
敬愛たかお保育園	TEL042-667-1077
敬愛きたの保育園	TEL042-646-1631
多摩境敬愛保育園	TEL042-775-1470
敬愛桃の実保育園	TEL042-770-1113
みなみ野敬愛保育園	TEL042-637-5265
敬愛ハーモニー保育園	TEL042-646-5060
敬愛クレヨン保育園	TEL042-669-0161
敬愛シンフォニー保育園	TEL042-669-5501

食事編
令和8年度
3号



お腹がすく
リズムの
もてる子ども

ピザ風
トースト

食事を
楽しい時間に



お腹がすくリズムのもてる子ども

脳の中には「食べたい」と感じる摂食中枢があります。それを刺激するためにはお子さま自身が「お腹がすいた」と感じられる生活を送ることが大切となります。



★「お腹がすいた」と感じられる生活をするためには…

＊体をよく動かしましょう

＊食事・運動・睡眠のリズムを整えましょう



食事を楽しい時間に



お子さまにとって食事の時間が楽しい時間になると、食への意欲も高まっていきます。近年は、様々な「こ食」が増えていると言われています。

孤食：一緒に食べる人が不在のため、ひとりで食事をする事。

個食：一緒に食べる人は居ても、それぞれ違うものを食べていること。

子食：子どもだけで食事をしており、食事時間が不規則な状態のこと。

様々なライフスタイルがありますが、お子さまにとって「食事が楽しい」と思える時間となるようにしてまいりましょう。また、食事前に歌をうたったり、家族やお友達と一緒に食事をしたりして、「甘いね」「美味しいね」などとコミュニケーションがとれると良いですね。



早寝・早起き・朝ごはん

お腹がすくリズムを作るためには、朝ごはんもとても大切です。

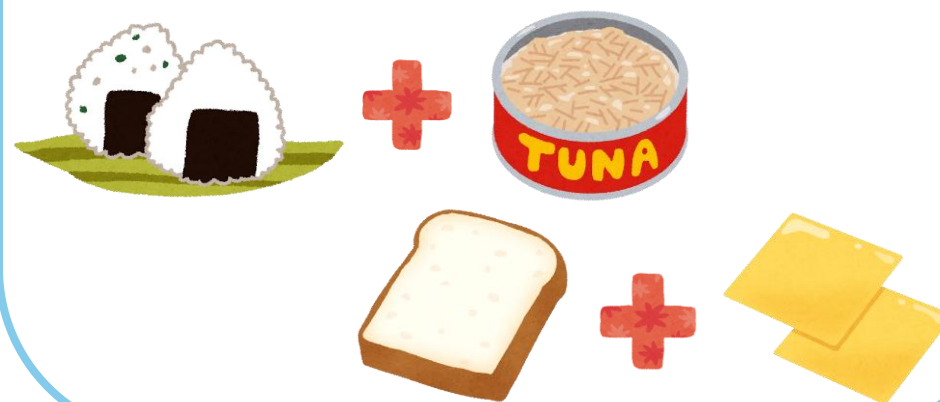
朝ごはんを食べると、脳が活発に働き、体温が上がって体のリズムを作ることができます。

また、規則正しい生活も重要となります。早めに就寝をし、目覚めよく起きることで、朝ごはんを食べる準備が整います。食事をしてから 2 時間後に脳が活発に動くと言われているので午前中に集中して遊ぶためにも朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう。

★朝ごはんのポイント

＊ごはんやパンの他に、卵・乳製品・肉・魚なども食べましょう。

おにぎりやツナ缶、パンとチーズなど炭水化物とたんぱく質を組み合わせるのをおすすめです。



次回、令和 8 年度 4 号は 10 月中旬発行予定です。