



朝ごはんにぴったりメニュー



しらす干しには、歯や骨の形成に必要なカルシウムやビタミンD、脳の病気を予防するビタミンB12など、多くの栄養成分が含まれています。

朝ごはんをしっかり食べて、1日元気に過ごしましょう！

「しらすトースト」

【材料】食パン 2枚分

- ・食パン（6枚切り）2枚
- ・しらす干し 15g
- ・マヨネーズ 大さじ 1/2
- ・牛乳 小さじ 1/2
- ・青のり 少々

【作り方】

- ① しらす干しとマヨネーズ、牛乳を混ぜ合わせます。
- ② ①を食パンに塗ります。
- ③ ②に青のりを少々ふりかけます。
- ④ トースターで5～6分焼き色を見ながら焼きます。
- ⑤ 食べやすい大きさに切っていただきます。

保育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、敬愛学園 HP でもご覧になれます。

Keiain

5つの子ども像

保育園では、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 お腹の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 食べ物を話題にする子ども

敬愛学園

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

敬愛保育園	TEL042-663-4017
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

けいあいがくえん

健やかな子

食事編
令和4年度
1号



朝ごはんを
食べて1日を
スタート！

「ごはん食」
がおすすめ！

朝食の準備
スピードアップ
ポイント

Social Welfare Corporation
Keiai Gakuen



朝ごはんを食べて 1 日をスタート！

朝ごはんを食べると、脳が活発に動き、体温が上がり体のリズムを作ることができます。朝食に食べたい食材は、ごはんやパン、卵や肉、乳製品などです。これらの食材は、寝ている間に下がった体温を上げる働きがあります。

おにぎりやウィンナー、スープ、パン、チーズなど、炭水化物とたんぱく質を組み合わせるとよいですね。野菜や果物と一緒に摂れるとさらにバランスのよい朝ごはんになります。お子さまが午前中の活動を楽しみ、集中するためにも、朝ごはんは大切です。



「ごはん食」がおすすめ

朝ごはんはお米を食べる「ごはん食」がおすすめです。ごはんは粒食のため、体内でゆっくりと消化・吸収されるため、なだらかに血糖値を上げ、長時間維持するため、脳にとって非常に安定したブドウ糖の供給源となります。また、しっかり噛むことで脳の血流がよくなり集中力が高まります。忙しい朝には、ツナやおかかのおにぎり、豚そぼろや納豆ごはんなど、代謝を促進するビタミンB群を含む食品を合わせるのがおすすめです。



朝食の準備、スピードアップポイント



ポイント1

夕食を少し多めに作り、朝食分にまわすのも一つの手です。冷凍野菜の活用をすると時短になります。

ポイント2

そのまま食べられるチーズやヨーグルト、納豆やバナナなどを用意しておくと、時間も手間もかかりません。

ポイント3

決まった朝食セットが2～3種類あると準備や考える時間の短縮になります。

★おすすめ朝ごはんメニュー★

脳を動かすエネルギーの主食（ごはん・パン・麺）

+

体温を上げるたんぱく質（卵・納豆・乳製品）

+

体の調子を整えるビタミン類（野菜・果物など）

- ①ツナおにぎり＋味噌汁＋バナナ
- ②ハムチーズトースト＋牛乳
- ③納豆ごはん＋味噌汁＋フルーツヨーグルト



次回、令和4年度2号は6月中旬発行予定です。