



朝ごはんにぴったりのメニュー



歯や骨の形成に必要なカルシウムは、スキムミルクや牛乳などの乳製品のほか、桜海老やじゃこなどの小魚に多く含まれています。なかでも乳製品は、カルシウムの吸収率が高く、毎日コップ1杯分の牛乳を摂ると良いとされています。

「カルシウムトースト」

【材料】食パン2枚分

- ・食パン（6枚切り）2枚
- ・桜海老 大さじ1/2
- ・乾燥パセリ 少々
- ・マヨネーズ 小さじ1
- ・スキムミルク 小さじ1
- ・牛乳 小さじ1

【作り方】

- ① 桜海老を包丁で細かく刻みます。
- ② ①と乾燥パセリ、マヨネーズ、スキムミルク、牛乳を混ぜ合わせます。
- ③ ②を食パンに塗ります。
- 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。

Keiai

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5年度
1号



朝ごはんは
1日の始まりの
大事なスイッチ！

朝ごはんを
食べる習慣は
「心の健康」

朝ごはんが
楽しみになる
心においしい絵本！



朝ごはんは1日の始まりの大事なスイッチ！

朝ごはんを食べると、脳や身体、おなかが活発に動き、体内リズムを整えます。しかし、朝ごはんを食べないと、保育園で元気に過ごすためのパワーが出るのが昼食後になってしまい、夕食や夜にピークを迎え、夜更かしすることにも繋がってしまいます。つまり朝ごはんは体にとって1日の始まりを知らせる目覚まし時計のような役割を持っているのです。



朝ごはんが楽しみになる 心においしい絵本！

絵本に登場する料理や食べ物を実際に食べることで、本の世界と現実の世界が結びつくという楽しさを実感できます。また、食への興味・関心を育み、お食事が進まない時期などの食べるきっかけにもなります。



『ねこのかあさんのあさごはん』
作/絵：どい かや



この絵本には1週間分の朝ごはんが紹介されています。レシピも載っていますので、「ねこの一家」のことを考えながら作ってみても楽しいですね！

朝ごはんを食べる習慣は「心の健康」

～朝ごはんを毎日食べるとこんないいことがあります～

- ① 「イライラする」「集中できない」などが少なく、心穏やかに過ごすことができます。
- ② 保育園やご家庭において、「友達と一緒にいて楽しい」「家族が大切だ」などというポジティブな気持ちになります。

しっかり朝ごはんを食べて
心穏やかに笑顔で過ごしましょう！



次回、令和5年度2号は7月中旬発行予定です。