

# 10月の たべものだよ



成田市立保育園

## きちんと食べよう！朝ごはん

朝食は1日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとボーっとしてケガにつながったり、イライラしたり、元気に遊ぶことができません。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう！

また、朝ごはんは大人も一緒に食べましょう。一緒に食べることで、お子さんの食欲アップにつながりますよ。

### 朝ごはんを食べると・・・



朝ご飯を食べると脳にエネルギー（ブドウ糖）が与えられ、体温が上昇し、脳が覚醒するので体が機敏に反応します。食後には腸も動き出し、便が出ます。

子どもは身体の大きさと比較して、たくさんのエネルギーを必要としているので、必要な栄養素を「3回の食事」と「補食（おやつ）」から摂取しています。胃が小さく一度にたくさん食べられない子どもにとって、「朝ごはん」から摂取する栄養素はとても大切です。

起きてすぐには食欲がわからないこともあるので、食べる30分前までには起きるようにしましょう。

### 朝ごはん作りのコツ♪

#### 1・パターン化する

いつもの食事だと作りやすく食べやすいという利点があります。



和食: ごはん・納豆

野菜たっぷりみそ汁

洋食: 食パン・目玉焼き・野菜スープ

#### 2・夕食時に準備

夕食の献立を応用して、野菜たっぷり味噌汁などを多めに作って朝食に。朝はご飯と焼き魚を添えてみましょう。



今まで朝ごはんを食べていなかった人は・・・

- ★毎日、決まった時間に食卓につく習慣をつけよう！
- ★まずは、食べ慣れたものから食卓へ並べ、食べる習慣をつけよう。（食べる習慣が付いたら、主食・主菜・副菜を意識してそろえよう）
- ★大人の時間に合わせて夜更かしをしないこともポイント！

### 10月の献立紹介 ★ ポトフ風スープ（カレー味） ★

《材料: 子供4人分》

キャベツ	40g
にんじん	40g
じゃがいも	1/2個
ウインナー	1～2本
野菜ブイヨン	小さじ1/2
食塩	少々
カレー粉	少々
水	400ml

《作り方》

- ① 野菜とウインナーは一口大に切る
- ② 鍋に水、ジャガイモ、人参を入れ、ひと煮立ちさせたらキャベツ、ウインナーを入れる。野菜がやわらかくなったら、調味料を入れ味を調える。

カレー味で  
目がぱっちり！