

# たのしくたべようニュース

## 朝ごはんの大切さ

朝ごはんを食べることの大切さについて、ご紹介します。

### 朝起きた時はエネルギー不足です



寝ている間も脳は働いているため、朝起きてすぐは、脳のエネルギー源のブドウ糖が不足しています。そのため、朝ごはんを脳や体のエネルギー源やさまざまな栄養素を補給する必要があります。朝ごはんは、活動のためのエネルギー源になるほか、睡眠中に下がった体温を上げて体を眠りから覚ましたり、血糖値を上げたり、朝の排便習慣につながったりする効果があります。

### 朝ごはんを食べる時のポイント

- 1 毎日食べる習慣を**



ごはんやパンなどの主食に卵や野菜のおかずを基本形にした朝ごはんにすると、栄養のバランスがとれます。
- 2 毎日同じ時間に食べる**



毎日同じ時間に食べることで、おなかがすくリズムができます。早起き、早寝をして朝ごはんの時間を確保しましょう。
- 3 誰かと一緒に食べる**

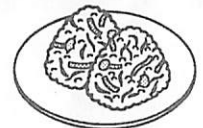


誰かと一緒に食べることで、より食欲が湧きます。コミュニケーションをとりながら、食事をしましょう。食事の作法を教える機会にもなります。

## 忙しい朝に！手軽で簡単な朝ごはん

蒸しパンやお好み焼きは、まとめてつくって冷凍し、朝に解凍すれば準備が簡単です。

### 混ぜ混ぜおにぎり



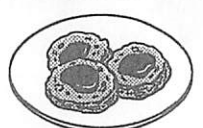
しらす干しや、さけフレーク、細かく切ったきゅうりや、おひたしのほか、大豆入りひじきの煮物などを混ぜておにぎりにします。

### 蒸しパン



ホットケーキ用の粉に、チーズやハム、ミックスベジタブルや冷凍かぼちゃ、コーンなどの具を入れて、蒸しパンをつくります。

### お好み焼き



小麦粉にキャベツや冷凍シーフードミックスなど、手軽に用意できる具を入れて、お好み焼きをつくりま

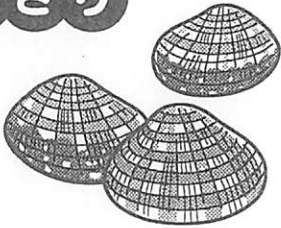
**食のお悩み 解決メモ** **食べるのに時間がかかる時は**



まずは原因を確かめます。楽しく会話をしながらよくかんで食べている場合は、おとなと一緒に食事を楽しむゆとりが必要です。ながら食べをしていたら、食事に集中できる環境をととのえ、よくかめていない場合は、食材を発達に合ったかたさにします。

おいしい旬の食べ物

**あさり**



**冷凍保存ができます**

あさは、コハク酸という食品のうまみを構成する物質を含んでいるため、うまみがあり、よいだしが含まれます。主成分はたんぱく質で、ビタミンB<sub>12</sub>を豊富に含みます。

砂ぬきをしてから水気を切ったものは、冷凍保存が可能です。調理をする際は凍ったまま使しましょう。

参考文献：「幼児用 早寝早起き朝ごはんガイド」「早寝早起き朝ごはん」全国協議会「子どもの食と栄養 保育現場で活かせる食の基本」太田百合子、堤ちはる編著 学芸出版社