

毎日食べよう！朝ごはん

近頃では、朝ごはんを食べない人が増えているようです。

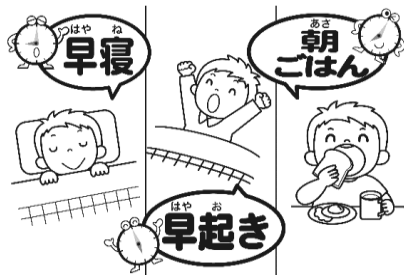
保育園に登園してくる園児のなかにも「朝ごはんを食べてないのかな？」と心配になる子がちらほら…。『朝は子どもの食欲がない』『準備しても食べてくれない』『作る・食べさせる時間の余裕がない』家庭により、様々な悩みや事情があると思います。

けれど、本来朝ごはんは一日の活力としてとても大切です。朝ごはんの大切さ、家族の食生活を再確認してみませんか??

- 肥満になりやすい
- お腹が空いてイライラする
- 落ち着きがなくケガをしやすい
- 疲れやすい



- 早く寝る(夜遅くまで間食しない)
- 早く起きる
(朝食の30分前には起きて体を目覚めさせよう)
- 作り置きや、夕食の残りを利用して簡単に！



★ごはんの精製を“変えて”栄養素の量をアップ

いつも食べているお米を精白米から7分つき米、胚芽米に変えることで栄養量がアップします。子どもたちの成長に必要な栄養素を無理なくとる事ができます。

	鉄	カルシウム	ビタミンB1	ビタミンB2	食物繊維
精白米	0.8mg	5mg	0.08mg	0.02mg	0.5g
7分つき米	1.3mg	6mg	0.24mg	0.03mg	0.9g
胚芽米	0.9mg	7mg	0.23mg	0.03mg	1.3g

日本食品標準成分表2015年度版 100gあたり



★ごはん“プラス”！食物繊維をさらにアップ

お茶碗1杯(110g)の食物繊維量は0.3g



押し麦
米2・1/2合に押し麦1/2合
白ごはん(1杯)より
+0.6gアップ

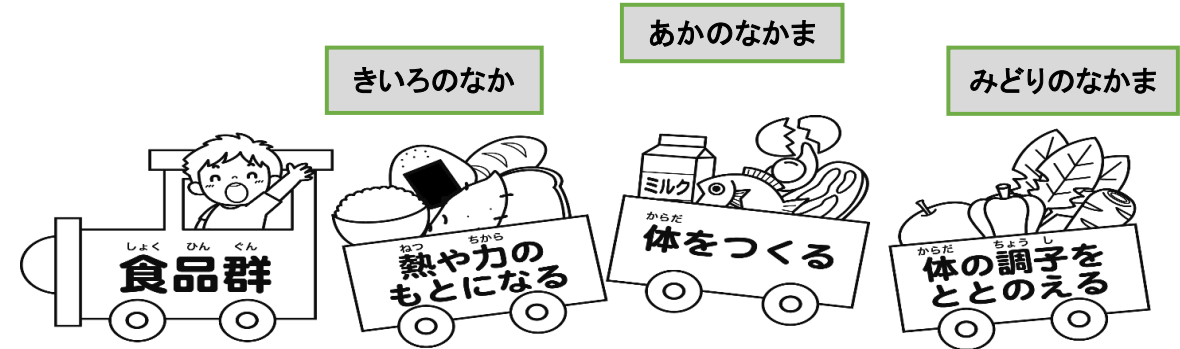
おろし人参
米3合に人参1本
白ごはん(1杯)より
+0.5gアップ



ゆで菜っ葉
米3合に菜っ葉一把
白ごはん(1杯)より
+0.4gアップ

日本食品標準成分表2015年度版より算出

3色の栄養をそろえてバランスよく

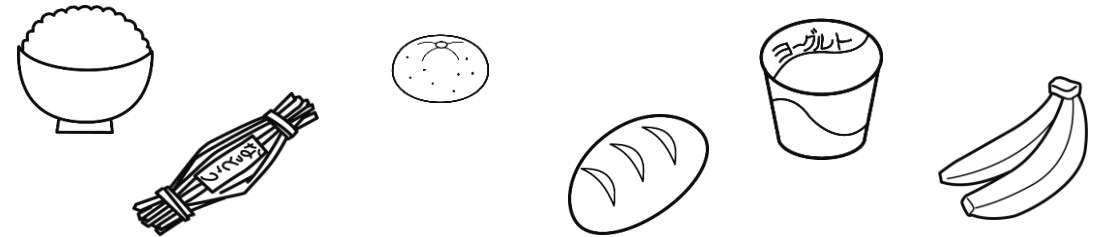


きいろ…パン・ごはん・うどん・マカロニ

あか…チーズ・ハム・ベーコン・牛乳・ヨーグルト・納豆・しらす・わかめ・豆腐

みどり…みかん・りんご・ミニトマト・きゅうり・ほうれん草・ブロッコリー

あか・きいろ・みどりの食べ物を組み合わせると栄養バランスがよくなります。



火や包丁を使わなくても食べれるものは、朝ごはんの強い味方です！！はじめは、子供の食欲などみながら、少しずつ朝ごはんのバランスを見直してみましょう。



☆前日に具沢山の味噌汁やスープを多めに作っておく。

☆具沢山のスープに卵を落とす。

☆野菜を下茹でしておく。

少しの準備で時間のない朝でも簡単に朝ごはんを作ることができます。

お休みの日もしっかり朝ごはんを食べて
元気に楽しく過ごせるといいですね！

