

# 食育だより

2024年7月  
読谷村立保育所

## ご機嫌♪快便♪よく寝る子の秘密は「朝食」にあり！

乳幼児期は、成長、発達が著しい時期で、体重1kgあたりに必要なエネルギーは大人よりも大きいのです。そのため1日3回の食事プラス補食で補っていく必要があります。その中でも朝食は、体の成長を支えるだけでなく、生活リズムやホルモンバランスを整えるため集中力や便通、睡眠にかかわる大切な役割をしています。

とはいえ「朝は忙しい…」「完璧な朝食なんて難しい…」という方も多いかと思えます。

そこで、明日から取り入れられる！朝食作りの3つのポイントをお伝えします。



### ＼朝食のメリット／

- ☑ 集中力がアップし元気に活動できる
- ☑ 生活リズムが整い、快便！よく眠れる
- ☑ 成長、発達のためのエネルギーの確保
- ☑ 小学生においては学力や体力に差が出る！

### ＼食べないことのデメリット／ こんなことはありませんか？

- ☑ 元気がなく活動に集中できない
- ☑ 便秘ぎみ、気分がすぐれない
- ☑ 身長、体重の伸びが悪い



## 簡単！朝食作りの3つのポイント！

### 1 朝はなかなか食欲がない → まずは1品から！

バナナや、ヨーグルトなど食べられるものからスタートしましょう。

食べる習慣がついたら、おにぎりやチーズトーストなど主食になるものでエネルギー補給！

常備食材・・・果物、乳製品、さつまいも、パン、チーズ  
しらす、のり、鮭フレーク、納豆、ふりかけ等



### 2 ごはんを食べてくれない → 白米を盛るよりも、丼ものやおにぎりにすると食べやすい！

親子丼  
しらすと納豆  
卵と鶏そぼろ



鮭おにぎり  
ふりかけおにぎり  
炊き込みご飯おにぎり

### 3 主食+1~2品

具だくさんの汁物、卵焼き、果物など主食にもう1~2品プラスすることで、栄養価アップ！

常備食材・・・冷凍野菜(えだまめ、おくら、ほうれん草、里芋)、果物、卵、豆腐、わかめなどの乾物



チーズトースト+トマト缶のスープ+ヨーグルト



納豆丼+冷凍野菜の豚汁+果物

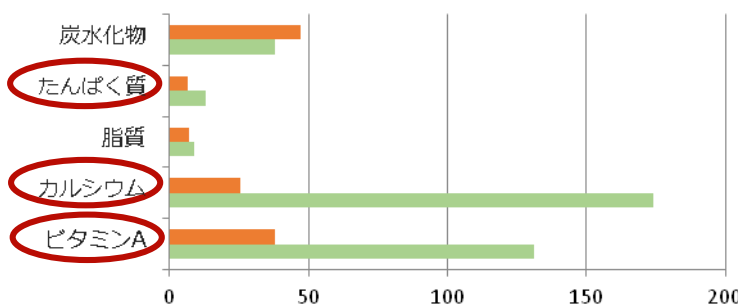


おにぎり+卵焼き+豆腐とわかめの味噌汁



## 菓子パン VS チーズトーストとスープ 栄養価計算！

☑ プラス1品を意識するだけで劇的に栄養価が変わります！！



メロンパン1個/80g  
276kcal

チーズトースト  
スープ  
286kcal



成長に必要な栄養が  
しっかり摂れる！