

食育だより

2023年6月
読谷村立保育所

成長期を逃さない！朝食のメリット

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。その中でも朝食は生活リズムを整え、心と体の成長を支え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・・・」などいろんな悩みがあるかと思います。そこで、明日からできる！簡単朝食術をお伝えします。



＼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



明日からできる簡単朝食術

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

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

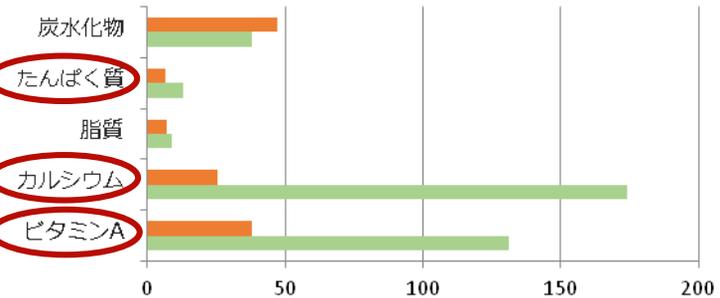
おにぎり
鮭おにぎり
ふりかけおにぎり
炊き込みご飯おにぎり

主食+1~2品

具たくさん汁物、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！



菓子パン 276kcal
トーストとスープ 286kcal

VS

成長に必要な栄養が一目瞭然！
腹もちもgood!

☑ 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！！