



どんな朝ごはんを食べていますか？

ご入園、ご進級されてから1か月がたち、新しい生活にも慣れてこられた頃でしょうか。

今月は、一日元気に過ごすための朝ごはんについて取り上げます。暑～い夏が来る前に、朝ごはんのリズムをお子さんも保護者の方もしっかりつけて、夏バテ知らずの体をつくりましょう♪



朝ごはんに大切な栄養って??

まず専門的なお話からさせていただくと、朝ごはんには①脳を動かすための「炭水化物」、②筋肉を動かすための「タンパク質」、そしてできれば野菜をプラスできればパーフェクトです！献立例でいうと【ごはん+納豆+みそ汁】とか【パン+目玉焼き+サラダ】といった感じでしょうか。



お子さんにとって食べやすい朝ごはんとは？

しっかりと栄養を考えた献立を頑張って作っても、お子さんが食べてくれないと悲しいですね。朝は時間にもゆとりがないことが多いでしょうし、少ない品数で栄養がとれる工夫をしましょう。野菜入りのみそ汁やスープにごはんを入れて卵を落として煮れば栄養たっぷりのおじやの出来上がりです。汁物にお肉やお豆腐などが入っていれば、タンパク質はそれで充分！ごはんのかわりにそうめんやうどん、マカロニなどを加えてもいいですね。汁の野菜が大きいと食べにくいかもしれないので、お子さん分は汁の具を取り出して細かく刻み、汁に戻してごはんと混ぜると気にならずに食べられるかもしれません。

トーストならコーンやツナ、チーズをのせてトーストし、一口大にカットして出すとつまんで食べやすく、一人でも食べられそうですね。

食事の時間は短くても、複数の食品がとれるように工夫してみましょう。



★★朝ごはんにおススメの汁物いろいろ～具たくさん編～★★

☆豚汁【豚肉、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ等、いりこだし、味噌】

☆けんちん汁【鶏肉、豆腐、椎茸、人参、ネギ、こんにゃく等、昆布とカツオだし、醤油と塩】

☆クラムチャウダー【あさり、人参、コーン、じゃがいも、玉ねぎ、ブロッコリー等、コンソメ、牛乳(とろみをつけたい場合は片栗粉か小麦粉)】

☆ミネストローネ【ベーコン、ニンニク、人参、玉ねぎ、キャベツ等、コンソメ、トマト缶】

※はじめにニンニクとベーコンをオリーブ油でいため、野菜も入れて塩をひとつまみずつ加えながら炒めてからトマト缶や水を加えて煮ると野菜の甘みが出てぐっとおいしくなります！

☆ワカメスープ【玉ねぎ、えのき、カットわかめ、コーン、ごま、中華スープの素、醤油】



おしらせ

●5月のお弁当の日は16日(火)と27日(土)です。ミニトマト、ミートボール等丸い形のものカットして入れてください。お弁当の用意をよろしくお願いします。

●5月は世界の料理・日本全国おいしいごはんはお休みです。6月は世界の料理、どこの国か楽しみにしててくださいね！！

