

～幼児期の食生活のポイント～



《4月のテーマ》

早寝早起き朝ごはん



ご入園・ご進級、おめでとうございます。

子どもたちは新しい環境に期待と不安でドキドキ、ワクワクしていることでしょう。

早く起きて、朝ごはんを食べて元気に過ごしましょう！早く起きることは早く寝ることにもつながります。

1日3回しっかり食べて規則正しい生活のリズムを

子どもの健全な成長は、しっかり食べ（栄養）、よく遊び（運動）、ぐっすり寝ること（休養）です。

早起きをする

朝ごはんをしっかりとるためにも、早起きの習慣をつけます。朝の光を浴びて、気持ちよく1日のスタートを迎えましょう。

朝ごはんを毎朝食べる

朝ごはんを食べると、エネルギーがいきわたって体が目を覚まし、体温も上昇して、スムーズに元気に活動ができるようになります。



朝ごはんて脳にエネルギーを補給しよう

ごはんやパンに含まれる「ブドウ糖」は、脳の働きに必要な成分です。集中力や記憶力を高めます。朝ごはんを食べて、脳に「ブドウ糖」を補給しましょう。

昼間はたっぷり動く・遊ぶ

子どもは、遊びを通して色々なことを学び、成長します。元気に動くことで、おなかが減り、食事もしっかりとることができます。

早寝の習慣をつけ、ぐっすり眠る

成長に必要なホルモンは、夜寝ているときに集中的に分泌されます。寝入ってすぐ、深く眠っているときに特にたくさん分泌されることが分かっています。

早起きの習慣をつけ、生体リズムを整えるためにも、夜更かしは禁物です。

朝ウンチ、出ますか？

夜ぐっすり眠ると、「副交感神経」の働きで、ウンチが肛門の近くまでやってきます。

翌朝、朝ごはんを食べることで、腸が刺激をうけ、朝ウンチが出ます。



夜に浴びる光は「メラトニン」を出しにくくします

「メラトニン」は、細胞を守る働きをするホルモンです。5歳くらいまでに最も多く分泌されるといわれています。暗くなると出てくるホルモンなので、夜更かしをしていつまでも光を浴びていると、メラトニンが出にくくなってしまいます。



～おすすめレシピ紹介～



「たけのこごはん」と、「厚揚げと小松菜の和風炒め」を紹介します。



【材料：幼児4人分】

材料	分量	材料	分量
米	200g	たけのこ	40g
水	280 ml	油揚げ	4g
A だし昆布	1.2g	砂糖	小さじ 2/3
塩	1.5g	B 酒	大さじ 4/5
鶏もも肉	40g	しょうゆ	小さじ 1+2/3
にんじん	20g	さやいんげん	12g

◆たけのこごはん

【作り方】

- ① 米は洗って、ザルにあげておく。
- ② 鶏肉は細かく切る。
- ③ にんじんはせん切り、たけのこは短冊切りにする。
- ④ 油揚げは油抜きをし、せん切りにする。
- ⑤ さやいんげんは、茹でて斜め薄切りにする。
- ⑥ 炊飯器に①②③④とA・Bを入れて炊く。
- ⑦ 炊きあがったら、さやいんげんを入れて混ぜる。

＜1人分栄養価＞

エネルギー：215kcal
食塩相当量：0.8g



【材料：幼児4人分】

材料	分量	材料	分量
厚揚げ	160g	かつお節	2g
豚肉（こま切れ）	80g	しょうゆ	大さじ1
小松菜	180g	みりん	小さじ1
にんじん	25g	砂糖	小さじ2
玉ねぎ	90g	油	小さじ1

◆厚揚げと小松菜の和風炒め

【作り方】

- ① 厚揚げは一口大に切り、熱湯をかけて油抜きし、水気をきっておく。
- ② 小松菜はさっと茹でて、3cm長さに切る。
- ③ にんじんはいちょう切りにし、玉ねぎも同じくらいの大きさに切る。
- ④ フライパンに油を熱し、豚肉を炒め、③も加えてさらに炒める。
- ⑤ 野菜に火が通ったら、厚揚げとしょうゆ・みりん・砂糖を加える。
- ⑥ 小松菜を加えて炒めあわせ、仕上げにかつお節をふりかける。

＜1人分栄養価＞

エネルギー：136kcal
食塩相当量：0.6g



小さじ1=5ml 大さじ1=15ml 1カップ=200ml *分量の「幼児4人分」は、およそ「大人2人と幼児1人」の目安です。