

～幼児期の食生活のポイント～



《12月のテーマ》

朝ごはんを食べて、冬を元気に過ごしましょう。

脳は日の光を浴びることで動き始め、内臓などは朝食を食べると動き始めます。朝ごはんを食べる習慣がつくと、生活リズムが整っていき、体調にも良い影響を及ぼします。

冬を元気に乗り切るために、朝ごはんを食べる習慣をつけましょう！

朝ごはんの大切さ

- 朝ごはんを毎日食べることで、生活のリズムが整っていきます。
- 朝ごはんには、睡眠中に低下した体温を上げ、脳や身体機能をウォーミングアップします。
- 朝ごはんを食べることで胃腸が動き出すようになり、排便を促します。

かんたん朝ごはん

鮭ごはん

- ごはん、に、鮭フレーク・ごま・のりをかける。
※サラダやみそ汁と組み合わせて。

ピザトースト

- 食パンにレタスやトマト、ハム、ツナなどをのせる。その上に溶けるチーズをのせて、オーブントースターで焼く。
※牛乳やヨーグルトと組み合わせて。

朝食内容を少しずつステップアップ

朝ごはんを食べずに登園すると、午前中はあまり元気がありません。朝、食欲のないお子さんは、今よりも少しだけ早寝を心がけ、少しずつでも食べられるようになるよう促していきましょう。

ステップ1

- 今まで何も食べていなかったお子さんは、何か一つでも食べることから始めましょう。

小さなおにぎり1個
ロールパン1個、
バナナ1本など。



ステップ2

- そのまま食べられるものをもう1品、加えてみましょう。

牛乳、ヨーグルト、インスタントのスープ、果物など。



ステップ3

- 主食、主菜、副菜を組み合わせると、バランスOK!

- ごはん+納豆+みそ汁(野菜入り)



- ロールパン+目玉焼き+サラダ



～おすすめレシピ紹介～



「コロッケ」と「かぼちゃの含め煮」を紹介します。



【材料:幼児4人分】

材料	分量	材料	分量
合挽肉	80g	じゃがいも	240g
にんじん	40g	薄力粉	20g
玉ねぎ	80g	卵	40g
油	小さじ2	パン粉	40g
塩	小さじ1/3	揚げ油	適量

◆コロッケ

【作り方】

- ① にんじん・玉ねぎはみじん切りにする。
- ② ①を合挽肉と一緒に油で炒め、塩で調味し、冷ましておく。
- ③ じゃがいもは茹でてつぶす。
- ④ ②と③を混ぜ合わせ、人数分の小判型にまとめる。
- ⑤ ④に薄力粉、溶き卵、パン粉の順につけ、油で揚げる。
- ⑥ 器に盛る。

※給食ではブロッコリーなどを添えています。



〈1人分栄養価〉

エネルギー:288kcal
食塩相当量:0.6g



【材料:幼児4人分】

材料	分量	材料	分量	
かぼちゃ	240g	A	砂糖	大さじ1/2
油	小さじ2		しょうゆ	小さじ1と1/3
			酒	小さじ1/2
			だし汁	120ml

◆かぼちゃの含め煮

【作り方】

- ① かぼちゃは所々皮をむき、一口大に切る。
- ② ①を油で炒め、Aを加えて煮る。
- ③ 器に盛る。

〈1人分栄養価〉

エネルギー:83kcal
食塩相当量:0.3g



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」分です。