

ご入園・ご進級おめでとうございます  
 新年度が始まりました。園での生活に子どもたちが早く慣れるよう、食事の面からもサポートしていきますので、どうぞよろしくお祈いします。子どもの成長と栄養バランスに配慮したおいしい給食を楽しみにしててくださいね。

知って得する

## 食の知恵袋

### しっかり食べたい朝ご飯

脳や体をしっかり目覚めさせるためには、朝ご飯をきちんと食べることが大切です。朝は何かと忙しく時間が足りないことも多いかもしれませんが、少量でも口にできるといいですね。起きてすぐに食欲がわかない子どもには、起床して30分ほど待ってから、食べるように促してみましよう。

たんぱく質や炭水化物、ビタミンを朝からバランスよくとることで、体温が上がり、集中力も高まり、体の成長や免疫力の向上にもつながります。

### 食欲のない子に向く朝食の工夫

- ①手づかみでも食べられる形状にする  
★一口サイズのさけ、ツナのおにぎり、卵焼きなど
  - ②子どもの好きな食べ物を出す  
★バナナや1/4にカットしたミニトマトなど  
★ケチャップ味にするなど
  - ③具たくさん温かい汁物を出す  
★食べやすく栄養豊富で消化によい
- \*①～③をセットにするのもおすすめです



### ～朝食におすすめの食材～

エネルギー源になる炭水化物の食材・・・パンやごはんなど  
 体温を上昇させてくれるたんぱく質の食材・・・肉・魚・卵など  
 不足しがちなビタミンやミネラルが豊富に含まれる野菜類や果物も一緒にとるとよいです。

#### ・目玉焼きトースト

食パンに卵を落として周りにマヨネーズとチーズを乗せ、塩コショウを軽く振って焼くだけで出来上がり！あつあつチーズと卵のとろーり感がたまりません。

#### ・オニオンマヨチーズトースト

薄切り玉ねぎとマヨネーズ、チーズを食パンに乗せて焼くだけで出来上がり！トーストされた玉ねぎが甘くて美味しいですよ。

#### ・照り焼きチキンマヨトースト

缶詰の焼き鳥を食パンに乗せてマヨネーズをかけて焼くだけで出来上がり！焼けたらきざみのりやかいわれを乗せるとさらに美味しく見栄えも良くなりますよ。

#### ・鮭枝豆おにぎり

〈材料〉ご飯・鮭フレーク・枝豆

#### ・おなかチーズおにぎり

〈材料〉ご飯・チーズ(小さく切る)・かつお節

#### ・しらすおにぎり

〈材料〉ご飯・しらす・醤油

