



えいようだより

令和2年度 7月号

大田区立保育園

元気がでる朝ごはん

一日を楽しく元気に過ごすためには、朝ごはんが大切です。脳や体を目覚めさせるという大切な役割があります。水分や塩分と一緒にとると、熱中症の予防にもつながります。朝ごはんをしっかり食べて、一日をスタートしましょう。

朝ごはんの役割



炭水化物（ご飯・パン・麺類など）…… 脳のエネルギー源。活動モードに切り替わります。
 たんぱく質（肉・魚・卵・大豆製品など）… 筋肉や血を作り、成長期の子どもの体づくりに重要です。
 ビタミン・ミネラル（野菜・果物など）… 体の調子を整えます。食物繊維が豊富で、排便を促します。
 汁物・飲み物（みそ汁・スープなど）…… 温かい汁物や飲み物などを飲むと、朝の低い体温が上がり活動しやすくなります。

*毎朝決まった時間に食べると生活のリズムが整います。

簡単おすすめメニュー

<チーズおかかおにぎり 1個>

- ・ごはん 茶わん1杯
- ・卓上けずり節 小さじ1
- ・角切りチーズ 大さじ1



*材料を混ぜてラップでにぎる。

<ツナと昆布のおにぎり 1個>

- ・ごはん 茶わん1杯
- ・ツナ缶（汁気をきる） 大さじ1/2
- ・塩昆布 大さじ1/2

*材料を混ぜてラップでにぎる。

<すまし汁 1人分>

- ・なめ茸 大さじ1
- ・木綿豆腐または卵豆腐 適宜
- ・とろろ昆布 小さじ1
- ・熱湯 100ml



*お椀に入れて熱湯を注ぐ。

<豆乳みそスープ 1人分>

- ・冷凍かぼちゃ 1個
- ・調整豆乳 100ml
- ・みそ 小さじ1/2

} A

*耐熱容器にAを入れ混ぜ、冷凍かぼちゃを加え電子レンジ（500W）で1分20秒位加熱する。

*朝ごはんをおいしく食べるためには、早寝・早起きを心がけましょう。