



令和7年5月 北町保育園

武蔵野市認可保育園・こども園の食育目標 「食に興味をもち、楽しく食べる」

朝ごはんを食べて 元気な1日を過ごそう

新しいお友達を迎えて新年度が始まり、1か月が経ちました。5月は長期休暇があり、生活習慣が乱れてしまうこともあるかもしれません。早寝早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて1日を元気にスタートさせましょう。

～朝ごはんの役割～

1、脳にエネルギーを補給する



ごはんやパンなどの炭水化物に含まれるぶどう糖は、脳のエネルギー源です。体内に大量に蓄えておけないため、すぐに不足してしまいます。寝ている間も消費しているので、午前中に活動するためには朝ごはんでエネルギーを補給する必要があります。

2、体が目覚める



ごはんやおかずをよく噛んで食べると、脳が覚醒し、活発に働き出します。そして、食べ物が口に入って胃に送られると、胃腸が動き始めて内臓も目覚めます。朝ごはんは、体にとって一日の始まりを知らせてくれる目覚まし時計のような役割をしています。また、たんぱく質は体温を上昇させるので、朝ごはんに取り入れたい栄養素です。

3、体調を整える



朝ごはんを食べて腸が動き出すことで、排便が誘発されます。また、野菜や果物にはビタミン、ミネラル、食物繊維が多く含まれ、体の調子を整え、いい便が出やすくなります。

4、生活リズムを作る



子どもにとっての食事は、栄養補給だけではなく、生活リズムを整える役割もあります。気持ちよく目覚め、朝ごはんをしっかりと食べ、昼間はたっぷり遊び、体を動かし、夜はぐっすりねむることで心と体の「元気」につながります。

朝ごはんにお手軽レシピを紹介します。

事前に作り置きしておくとっても便利な、
忙しい朝でも食べ進みが良いメニューを紹介します。

パンのように発酵させる必要がなく、とても簡単なメニューです。ほんのりチーズの甘じょっぱい味わいが大人も子どもも大好きな味です。

●●●● おいしいレシピ ●●●●

■チーズスティックパン

1人分
129kcal

【材 料】	
ホットケーキミックス	200g
上白糖	15g
パルメザンチーズ	20g
バター	50g
牛乳	50 ml

◆ ひとくちメモ ◆

スティック状がおすすめですが、好きな形にして焼いてみましょう。子どもと一緒に楽しく作ることができます。

【作り方】

- ①バターは湯せんにかけて溶かしておく。
- ②ボウルにホットケーキミックス、上白糖、パルメザンチーズを入れてよく混ぜる。
- ③②に①と牛乳を加えて混ぜ合わせて生地を作る。
- ④③を 1.5 cm位の厚みになるように広げてスティック状にカットする。
- ⑤オーブンシートを敷いた天板に④を並べ、180℃に熱したオーブンで20～25分焼く。
- ⑥焼きあがったらお好みの大きさに切って盛り付けたら出来上がり。

ごはんに乗せてボリューム満点メニューです。ご飯に混ぜておにぎりにすると食べやすいです。作り置き2～3日ほどを目安に食べきりましょう。

●●●● おいしいレシピ ●●●●

■スタミナ納豆ごはん

幼児1人あたり 37kcal

【材 料】 4人分	
ひきわり納豆	80g
鶏ひき肉	100g
にんにく（みじん切り）	小さじ1
しょうが（みじん切り）	小さじ1
小ねぎ（小口切り）	小さじ2
ごま油	小さじ1
砂糖	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
酒	小さじ2

* ご飯の上にのせて食べます。

【作り方】

- ① フライパンにごま油を引き、にんにく、しょうが、鶏ひき肉を入れて炒める。
- ② 調味料を入れ炒め煮にし、納豆を加えて炒める。最後に小ねぎを混ぜる。

◆ ひとくちメモ ◆

チューブのにんにく・しょうがの場合は2cm位になります。納豆は炒めすぎると、少しえぐみがあるので納豆を入れたらサッと炒めて出来上がりです。