



令和8年5月 境こども園

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

■ 朝ごはんは一日のはじめの大事なスイッチ

私たちの脳はブドウ糖をエネルギー源として使っています。朝ごはんを食べないと、午前中頭はボンヤリしてお友だちと楽しく遊べません。

ごはんやパンなどの主食には脳のエネルギー源のブドウ糖が多く含まれています。朝ごはんでは脳のエネルギー源をしっかり補給し、脳とからだをしっかり目覚めさせましょう。

朝ごはんは一日を活動的に過ごすための大事なスイッチ。毎朝ちゃんとスイッチを入れましょう。



■ 「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食べ、昼間はたっぷり遊んでからだを動かす。そして夜はぐっすり眠ることで心とからだの「元気」につながります。

朝ごはんを食べたくても、夜遅くまで起きていると、朝起きられなかったり、朝ぎりぎりまで寝て時間がなかったりして、朝ごはんが食べられないことも。「早寝・早起き・朝ごはん」快適な生活リズムを身につけていきましょう。



■ 朝ごはんの準備、スピードアップのポイント

① 下ごしらえ

夕食の支度をするとき、次の日の朝食のことも考えて材料を準備。あらかじめ切ったり、ゆでたりして翌朝の手間を省きましょう。夕食の残りを朝ごはんにするのもいいですね。

② 調理しなくてもいいものを用意

そのまま食べられるハムやチーズ、ヨーグルト、果物などを用意しておけば時間も手間もかかりません。

③ パターンを決める

朝食のお決まりのパターンを決めておくとあれこれ考えなくて済みます。一品ずつ新しいメニューに変えていけば、それだけでレパートリーが広がります。

参考：農林水産省 子どもの食育 確かめよう！自分の一日

https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo_navi/oneday/morning1.html



■ 朝ごはんにおすすめ レシピ紹介

ごはんにもパンにも合う、カレー味のさらっとしたスープです。レシピの野菜以外にも、ブロッコリーやほうれん草、きのこ類など、お好みの野菜を入れて作ってもおいしいですよ。

●●●● おいしいレシピ ●●●●

1人あたり
80kcal

■ カレースープ

【材料】 4人分	
鶏もも肉	120g
酒	小さじ1
人参	60g
玉ねぎ	120g
じゃがいも	120g
カリフラワー	100g
だし汁	1リットル
市販カレールウ	25g
塩	小さじ1/2

【作り方】

- ① 鶏肉は小間切れよりやや大きめに切り、酒をふっておく。
- ② 人参とじゃがいもは厚いちょう切り、玉葱はザク切り、カリフラワーは小房に切る。
- ③ だし汁に、鶏肉、玉ねぎ、人参を入れ煮る。少ししたらじゃがいもを入れアクを取りながら煮る。
- ④ カリフラワーを入れ火が通ったら、塩とカレールウで味つけする。

お肉は鶏もも肉以外にも、鶏手羽や手羽元で作ってみると、より旨味が出ておいしくなります。

辛みが気になる場合は、牛乳を少し足してみると、まろやかにになりますよ。

