



令和8年5月 きたまち 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



■ 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

ごはんを混ぜれば混ぜご飯、握ればおにぎりにもなるお手軽ふりかけメニューを紹介します。

下記のメニューはなるべく早めに食べきるようにしましょう。

●●●● おいしいレシピ ●●●●

■ピーマンふりかけ

幼児1人あたり
18kcal

【材 料】	
ピーマン(千切り)	4 個
ちりめんじゃこ	50g
サラダ油	大さじ2
かつお昆布だし	50ml
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ 1/2
白ごま	大さじ1強
かつお節	1 カップ(10g)

【作り方】

- ①鍋にかつお節を入れ、へらで混ぜながら弱火でかつお節が乾燥するまで30秒ほど空炒りする。火を消して、鍋の中でかつお節を手でもんでパラパラにして、いったん取り出す。
※削り節(細かいもの)はそのまま使う。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、ピーマンとちりめんじゃこを炒めて、だしと調味料を入れて軽く煮る。
- ③ 水分がなくなってきたら火を止め、ごまを混ぜる。冷めてからかつお節を混ぜる。

ピーマン?!と思いますが、甘しょっぱい味付けで子どもたちからも人気のあるメニューです。ピーマンは繊維に沿って縦に切ることで苦みを感じにくくなります。



◆ ひとくちメモ ◆

ピーマンを食べやすく、ふりかけにしました。

●●●● おいしいレシピ ●●●●

■手作り なめたけ

幼児1人あたり
10kcal

【材 料】	
えのき	200g (大1袋)
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1

【作り方】

- ①えのきは2cmくらいに切る。
- ②鍋にえのきと調味料を入れ、中火で煮る。
* 水は入れなくて大丈夫です。
* えのきが煮えてとろっとしてきたら好きな濃さまで煮詰めてできあがり。

◆ ひとくちメモ ◆

難しそうだなめたけが、瓶詰めよりもずっとおいしく、簡単にできます。ごはんだけでなく、大根おろしや冷ややっこにかけてもおいしくいただけます。

トロっとしたなめたけは保育園でも人気があります。お手軽なのは市販品ですが、優しい味付けの手作りを好むお子さんも多いです。



●●●● 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

【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。

* ご飯の上のせて食べます。

ボリューム満点な朝ごはんにしたい方におすすめです。納豆やひき肉が入り、タンパク質もたっぷり取れます。にんにく・生姜は控えめでもおいしく仕上がります。

