



幼児期から

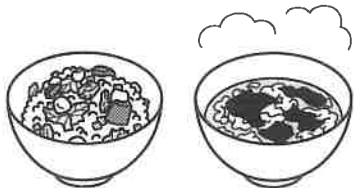
朝食習慣を身につけるために

朝食の役割



朝食は、1日をスタートさせるための大切なエネルギー源であり、決まった時間にとることで、生活リズムをととのえる役割があります。また、寝ている間に下がった体温を上げて、脳や体にエネルギーを補給し、日中元気に活動ができる状態にする働きがあります。そして、食べ物をよくかんで、胃腸が刺激され、排便もスムーズになります。

どんな朝食にする？



朝は、食欲がない子どももいます。そのような時は、温かい汁物だけ、おにぎりだけ、バナナだけなどでもいいので、まずは何か食べさせましょう。少しでも食べ物を食べることで、胃腸が活動を始めます。また、温かい汁物は、体温を上げ、水分補給にもなります。

手軽にできる朝食として、右に紹介したレシピも参考にしてみてください。

一緒に食べる



朝は、保護者も食事や登園などの準備で慌ただしく、子どもが一人で朝食をとる場合も見られます。孤食は食事の量や質、栄養の偏りだけではなく、食欲の減退などの影響を及ぼすことがあるといわれています。保護者も朝食を一緒に食べることで、子どもとコミュニケーションもとれ、食事を楽しむことにもつながります。

幼児期は、食生活の基本を築く時期ですので、共食を心がけるようにしましょう。

ライスサラダ



材料 (幼児1人分)

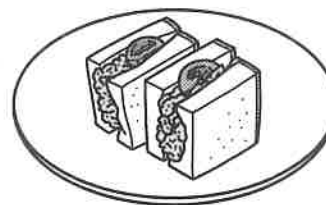
- ・ごはん……100g(子どもちゃん1杯)
- ・ツナ(缶詰/水煮)……30g(大さじ1と1/2)
- ・たまねぎ……20g(中サイズ1/10個)
- ・コーン(缶詰/ホール)……10g(大さじ1/2)
- ・パプリカ(赤)……10g(中サイズ1/10個)
- ・サニーレタス……3g(小さな葉1枚)

A(酢 小さじ1、砂糖 小さじ1/2、
塩 ひとつまみ、オリーブ油 小さじ1)

つくり方

- ①たまねぎはみじん切りにして、水にさらした後、水気を切っておく。
- ②ツナとコーンも水気を切っておく。
- ③パプリカは1cm角に切る。サニーレタスは粗いみじん切りにする。
- ④①とAをボウルに入れて混ぜたら、ごはんを入れ、②、③を加えてさらに混ぜる。
- ⑤器に盛りつける。

ごはん野菜を
混ぜることで、野菜も
食べやすくなるよ!

さばときゅうりの
サンドイッチ

材料 (幼児1人分)

- ・食パン……1枚(6枚切り)
- ・さば(缶詰/水煮)……40g
- ・きゅうり……20g(1/5本)
- ・ミニトマト……10g(1個)
- ・マヨネーズ……小さじ1

つくり方

- ①さばは、水気を切っておく。
- ②きゅうりはせん切りにする。
- ③ミニトマトは、くし形に切る。
- ④ボウルに①と②とマヨネーズを入れて混ぜ合わせる。
- ⑤食パンを半分に切り、④を盛りつけ、ミニトマトをのせたらパンではさむ。
- ⑥1/2のサイズに切る。

加熱しないから、
手軽に
つくれるよ!

