

離乳食が完了期(4回食)に進んだお子さんも多くなってきました。家庭での食事も朝ごはんと夕ごはん、2回食べることになり保護者の方の負担も増えて大変なことと思います。特に朝は家事に自分の支度に…子どもに朝ごはんを食べさせる余裕もない！なんてことは日常茶飯事です。今回のテーマはそんな朝ごはんについてです。

③元気の1日のスタート！朝ごはん♪

人は眠っている間もエネルギーを使っている、朝目覚めると頭も体もエネルギー不足の状態になっています。朝ごはんを食べると、脳が活性化し、体温が上がり、内臓を目覚めさせ快便にもつながります。逆に食べないと、登園してすぐに眠くなってしまったり、ぐずぐずとなかなか遊べなかったり、機嫌が悪かったりします。特におすすめの朝ごはんはご飯です！パンに比べてご飯はゆっくりと消化吸収するので腹もちが良いです。といってもパンが好きだったり、日によって食べてくれない時や食べる量が少ない時もあると思いますのでその時は食べてくれるものを少しでも食べてくれたらオッケー◎ 朝ごはんを食べ、元気な1日をスタートさせましょう！

🌻朝ごはんは体にとって大切なスイッチを押してくれます🌻

脳のスイッチ

脳に栄養が送られるので午前中から眠くなりやすいです。

《主食》

ごはん、パン、麺、シリアル



からだのスイッチ

体温が上がって、元気に活動することが出来ます。

《主菜・乳製品》

肉、魚、卵、豆、豆製品、牛乳、乳製品などのたんぱく質



おなかのスイッチ

おなかが元気に動き出すので快便につながります。

《副菜・汁物・果物》

野菜、果物、海藻類



朝ごはんを毎日食べるポイント

- 1、目覚めてすぐは食欲が湧かないことがあります。
- 2、遅い夕食や夜間授乳が朝食を食べない事に繋がることがあります。
- 3、少量でも食べる習慣をつけることが大事です。
- 4、頑張りすぎず、作り置きや前日の夕食も活用しましょう。
- 5、子どもが食べやすいものにしましょう。

朝食どのくらい食べたらいいの？

品数は1~2品くらいでOK。その中に炭水化物、たんぱく質、ビタミン・ミネラル等意識して入れるようにしましょう。

たんぱく質はどれか1つでOKです。

ご飯…80~90g パン…40~50g(8枚切1枚)

野菜、果物…40~50g(みかんと1/2)

肉、魚…15~20g 豆腐…50~55g

乳製品…100g 卵 1/2~2/3個

忙しい朝の工夫

子どもが自分で持って食べられる、スティック状のおにぎりやパンにすると食べやすいです。

◎鮭やしらす、ツナのおにぎり…たんぱく質もとれます。

◎ロールサンド…サンドイッチ用のパンにハムやチーズを乗せてクルクル巻きます。一口の大きさにカットすれば自分で食べられます。他にも、ヨーグルトにきな粉を混ぜてパンに塗りバナナを巻いたロールサンドも簡単です。

◎パンケーキ…たくさん作って冷凍できます。

◎具沢山汁やスープ…夕食に多めに作っておくと便利です。

◎納豆ご飯…ほうれん草や人参を入れて栄養価アップ。

◎マカロニきな粉…早ゆでマカロニにすれば時短になります。

◎スティック野菜…炊飯器にアルミホイルで包んだスティック野菜(人参、芋類など)とご飯を一緒に炊けば時短になります。