

食育だより 9月

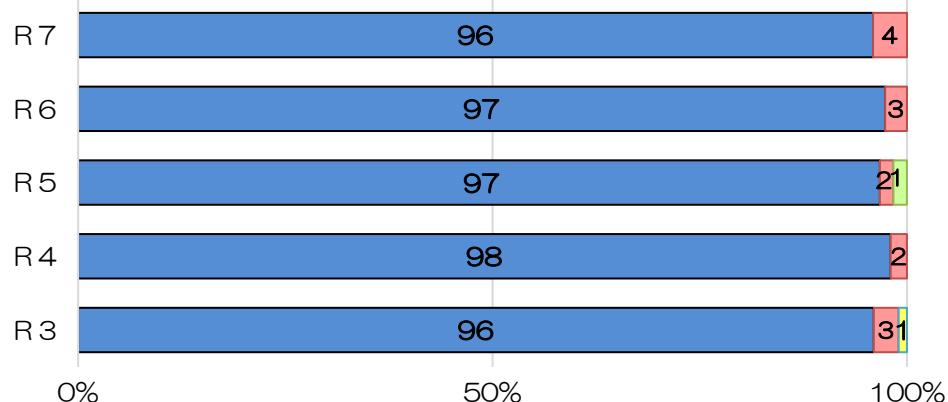
一日の元気をつくる 大切な朝ごはん



6月に年長さんを対象に食生活アンケートを実施しました。その中の「朝食について」の結果の一部を紹介します。
朝ごはんは一日の元気の源です。この機会に、家族で「朝ごはん」について考えていただければと思います。

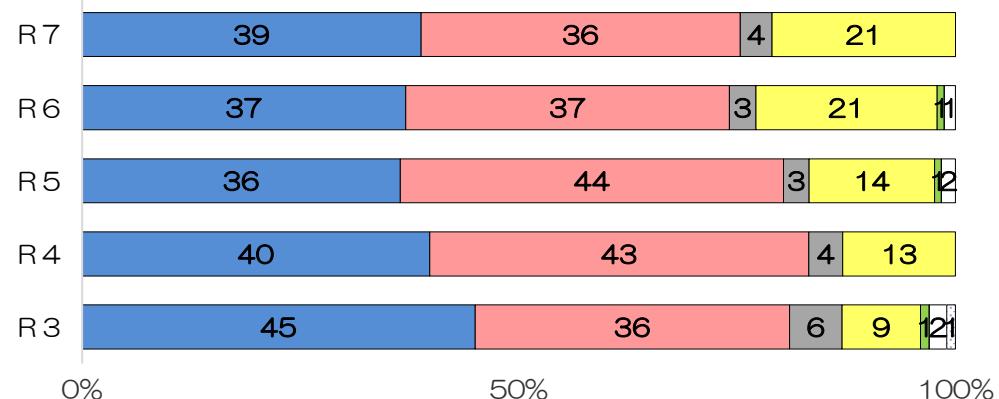
朝食は食べますか？ (%)

- 毎日食べる
- 週に1～2日食べない日がある
- 週に3日以上食べない日がある
- 全くたべない



今朝食べた朝食の内容は？ (%)

- バランスよい
- 副菜なし
- 主菜なし
- 主食のみ
- 主食なし
- その他
- 無回答



朝食を「毎日食べる」割合は毎年90%以上を維持しています。また「全く食べない」は0%でした。

朝食を食べる習慣が各家庭で徐々に定着しているようですが、目標は、朝食を「毎日食べる」割合が100%になることです！



朝食は96%の人食べていますが、内容を見ると「バランスよい」は4割程度です。それと同じく4割近くが「副菜なし」です。「主食のみ」も昨年と同じ2割ほどです。

「朝食を食べない日がある」と回答した人は、お腹が空いていなかったといった理由が多くありました。





朝ごはんの必要性



夕食にとったエネルギーは、寝ている間にすべて使われてしまい、朝は残っていません。そのため、朝ごはんを食べないと、午前中脳の活動に必要なエネルギーである糖質（ブドウ糖）が足りなくなってしまいます。脳は体の2パーセントにすぎませんが、基礎代謝量の2割もエネルギーを消費します。午前中、元気に活動するためにも、しっかり朝食をとることが大切です。



朝ごはんづくりのポイント

～朝ごはんはホップ・ステップ・ジャンプで！～



忙しい朝でも栄養バランスの良い朝ごはんを食べたいものです。毎日続けるためには、無理せず少しずつステップアップしていくことが大切です。

ホップ！（主食）



まず食べる習慣をつけましょう。脳のエネルギー源となる糖質を多く含む主食を食べて、朝から活動的に過ごしましょう。

ステップ！（主食+1品）



毎日、主食だけ食べる習慣のある場合は、何かもう1品加えてみましょう。主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものをプラスすることで、栄養バランスがぐんとアップします。

ジャンプ！（主食+2品）



さらに1品プラスすると、栄養バランスだけでなく、食事としての満足度もアップします。主食、主菜、副菜のそろった朝ごはんを目指しましょう！

作ってみよう！朝食レシピ



★グラパン

前日のシチューを使って手早くできる！

材料

食パン	4枚（6枚切）
シチュー	100g (前日の残りでOK)
とけるチーズ	4枚
パセリ	少々

作り方

- ①パンを1口サイズに切り耐熱皿に並べる。
- ②前日の残りのシチューをパンの上にかける。
- ③②の上にとけるチーズ、みじん切りのパセリをのせて、トースターで焼く。



フライパンひとつで作れるよ！



★ハムとキャベツのカレー炒め

材料（4人分）

ハム	4枚
キャベツ	200g
サラダ油	小さじ2
カレー粉	適量
塩	ひとつまみ
水	100cc

作り方

- ①ハム、キャベツは短冊切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、キャベツを加えて1分ほど炒め、しんなりしたらハムを加えて炒める。
- ③①に塩、カレー粉、水を加え、ふたをして5分程度煮る。

* ご持参いただく「ごはん」について *

毎日気を使っているかと思いますが、清潔な容器に、清潔なしゃもじで、当日炊いたご飯を詰め、冷ましてから蓋をしてください。

暑い時期は、保冷剤や保冷用袋の利用も可能ですので、園とご相談ください。