



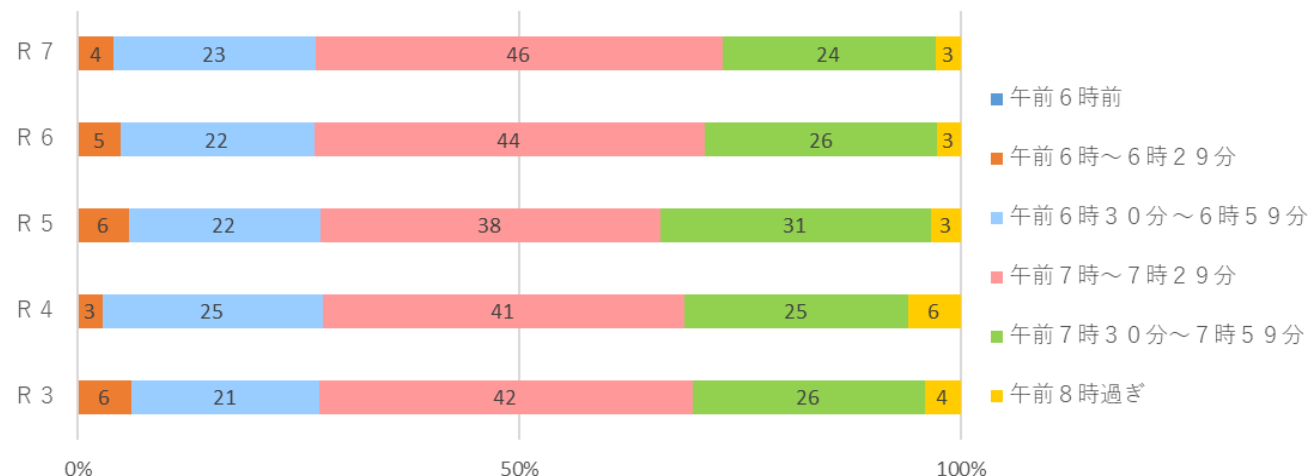
食育だより 10月



今月も「食生活アンケート」の結果をお知らせします。

朝ごはんをしっかり食べると、脳が活発になり、体も活動できる準備が整います。「頭すっきり、体元気」で1日をスタートするために早寝・早起きをして、朝食を食べてから登園しましょう。

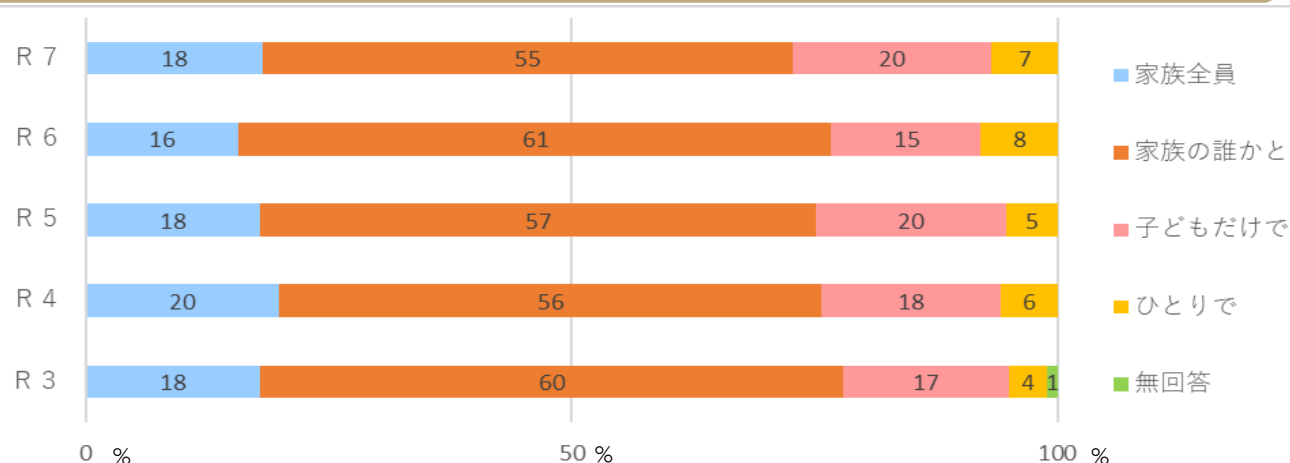
朝食は何時ごろ食べますか？



午前6時30分～8時までに朝食を食べている園児が9割以上いました。朝は忙しいですが、よく噛んで食べるために、落ち着いて朝食を食べる時間を作ることも大切です。よく噛んで食べると脳も目覚めてスッキリします。



朝食は誰と食べますか？



家族そろって、または家族の誰かと朝食を食べている園児は約7割でした。朝は忙しいですが、一緒に食べられなくても家族がそばで見守りができるといいですね。



朝ごはんは3人の栄養マンをそろえるとバランスが良くなります

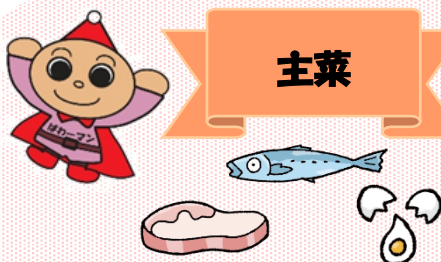
主食



脳と体のエネルギーのもと

ご飯やパンなどの主食は、寝ている間に下がった体温を上げ、午前中の活動の原動力になります。集中力アップにもつながります。

主菜



筋肉、骨、血液になるもと

肉や魚、卵、豆類、牛乳などにはたんぱく質が多く含まれ、活動を持続させます。

副菜



体の調子を整え、 抵抗力をつけるもと

ほかほかマンとばわーマンが効果的に働くように助けてくれます。便秘予防に役立つ食物繊維がたくさん含まれています。

朝ごはんにおすすめレシピ

☆和風ピザトースト☆

☆材料（4人分）

食パン	4枚
キャベツ（せん切り）	100g
ツナ	100g
マヨネーズ	大さじ4
スライスチーズ	4枚
焼きのり（8枚切り）	8枚

☆作り方

- ① キャベツとツナをマヨネーズで和える。
- ② 食パンに焼きのりをのせ、①を広げる。
- ③ スライスチーズをのせ、オーブントースターで4～5分焦げ目がつくまで焼く。

これ1品で、3人の栄養マンがそろったメニューになります。
時間がない朝にぴったりのメニューです。

