



おいしく

# ぱくぱくだより

令和4年10月No.92

ほいく課管理栄養士

毎月19日は食育の日

# 19

shokukoku

そうだ、朝ごはんをしっかり食べよう

## ♡早寝・早起き・朝ごはんそして朝うんち♡ ～大切なのはわかるけど、どうすれば良いの？～

1日3回の食事の中で特に「朝ごはん」が大切と言われているのはなぜでしょうか？

「朝ごはん」を食べると、睡眠による休息モードから活動モードへ心身を切りかえて生活リズムをととのえるためにとても大切です。睡眠中に下がった体温が上昇して血流が良くなり、体が元気に動き出すだけではなく、消化器系も活動を始めて腸が刺激され、便通が良くなります。また、脳を活発に働かせるためのエネルギー補給のためにも必要です。そこで、すぐにできる改善ポイントや「簡単な朝ごはん」についてご紹介します。



### ✧朝ごはんがなぜ大切なの？✧



#### 目覚ましスイッチ!! 「朝ごはん」

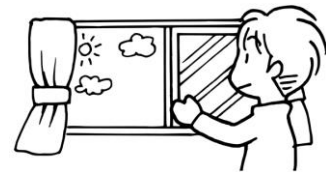
① 朝ごはんて体が目覚めます



### 目覚ましスイッチ



### ♡早寝早起きがなぜ大切なの？♡

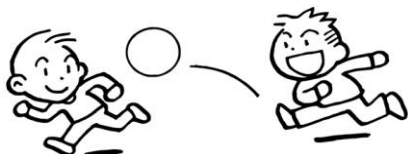


#### 早寝早起きをするためには…



- ① まずは早起き (休みの日も早起き…)
- ② 昼間はたっぷり遊ぶ
- ③ とにかく早寝

- ・朝の光を浴びることで体温が上昇し、体内時計がリセットされます。
- ・時間を決めて、休みの日も同じ時間に起きるようにすると、早寝早起きの習慣が作りやすくなります。
- ・昼間、よく運動し、夜早く、ぐっすり寝ることにより成長ホルモンが多く出て体が成長します。
- ・夜、十分に睡眠をとると、記憶力や、やる気、集中力などにかかわる脳内の海馬という部分が発達します。





## ◆えっ!!朝うんち?◆

### 朝うんちでスッキリ登園するためには…



- ① まずは朝ごはんを食べる
- ② 水分も大事
- ③ 毎朝、トイレに行く

- ・毎朝、うんちをする習慣がないと、体調がスッキリせず、活動力が低下してしまいます。
- ・朝、空っぽの胃の中に食べ物が入ることで、腸が動き始めてうんちが出るのです。
- ・うんちを出すためには、朝ごはんをしっかり食べましょう。水分補給も忘れずに。水やお茶、スープやみそ汁を飲みましょう。
- ・時間に余裕を持って、とりあえずトイレに行く習慣をつけましょう。

## ✿手間をかけずにスピード朝ごはん✿



朝、食材の下処理から始めると時間がかかります。そこで、前日の夕飯を作る時に、野菜を多めに茹でたり、冷凍野菜をストックする、煮物を多めに作る、前日のひじきの煮物とごはんを混ぜたひじきごはんにするなど、あらかじめ準備をしておけば、スピード朝ごはんが完成します。

朝ごはんにぴったりの保育園の人気メニューをご紹介します。トライしてみてください。

### ♡保育園の人気メニュー紹介♡

子ども1人分の栄養価  
エネルギー68kcal・タンパク質 9.6g  
脂質 2.5g・食塩相当量 0.3g

#### 【鶏肉のさっぱり煮】(子ども4人分)

材料：鶏もも肉…4枚(200g)  
にんにく…1かけ  
酢…大さじ1/2  
しょうゆ…大さじ1/2  
砂糖…大さじ1

作り方

- ① 鍋にすりおろしたにんにくと調味料を入れ、煮立たせる。
- ② ①に鶏肉を入れて煮る。

前日に煮て、朝はパンと一緒にオーブントースターで焼いてもOK!

子ども1人分の栄養価  
エネルギー10kcal・タンパク質 1.6g  
脂質 0.1g・食塩相当量 0.1g

#### 【ブロッコリーのおかかあえ】(子ども4人分)

材料：ブロッコリー…1/4個  
しょうゆ…小さじ1  
かつお節…1パック



作り方

- ① ブロッコリーを小房にわけて、茹でるか電子レンジでやわらかくなるまで加熱する。
- ② ①としょうゆ、かつお節を混ぜる。

冷凍のブロッコリーでもOK!  
食物繊維がたっぷりの野菜を食べましょう!

子ども1人分の栄養価  
エネルギー25kcal・タンパク質 0.8g  
脂質 2.0g・食塩相当量 0.6g

#### 【チンゲンサイのスープ】(子ども4人分)

材料：ベーコン…1枚  
チンゲンサイ…小1株  
玉葱…小1/4個  
塩…小さじ1/3  
コショウ…少々  
しょうゆ…小さじ1/2  
水…400cc

作り方

- ① 鍋に細かく切ったベーコンを入れて炒める。
- ② ①に2cm程度に切ったチンゲンサイと薄切りの玉葱を入れてさらに炒める。
- ③ ②に水と調味料を入れて煮る。

材料を切っておけばすぐに出来上がり!  
冷凍のほうれん草とコーンもおいしい…