

朝ごはんを食べて元気に登園しよう！

1 日を元気に過ごすために、エネルギー源となる朝ごはんをしっかり食べることが大切です。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないと集中力が低下し怪我につながったり、イライラしたりと、元気に遊ぶことができません。また、子どもの胃や腸は大人よりも小さく、消化吸収も未熟なため、一度に多くは食べられません。そのため、1日3回の食事と適度な間食で栄養を摂取することが望ましく、朝ごはんも大切な栄養摂取の機会です。

朝ごはんにおすすめの食材

**ご飯** … お米はエネルギーのもととなる炭水化物を供給してくれ、体温を上げ、活動の源になります。

**タンパク質**…納豆、豆腐、卵、牛乳などは成長には欠かせない栄養を含んでいます。ご飯にプラスして取り入れましょう。

**野菜・果物**…ビタミンAやビタミンCが多く、体を整え、抵抗力を高める働きがあります。

ご飯と具たくさん汁物だけでも立派な朝ごはんです。前日に多めに具たくさん汁物を作っておくと、朝は温め直すだけなので、忙しい朝にも簡単に用意できます。

食事の様子〜ひよこ組〜

園生活にも少しずつ慣れてきたひよこ組の子どもたち。しかし、食事があまり進みませんでした。そこで一人一人の生活リズムに合わせてながら機嫌の良い時に食事の時間を迎えられるよう工夫してみたり、いつもの離乳食にかつおだして少し風味を足してみたりしました。そうすると子どもたちは夢中で食べ、自ら食材を手づかみして口に運んだり、スプーンを持ってみたりする姿がありました。食べる意欲が見られたとても嬉しい出来事でした。



蓮代寺こども園 栄養目標量				
年齢	エネルギー	タンパク質	脂質	食塩
1~2歳児	494kcal	18.5g	13.7g	1.5g 未満
3~5歳児	595kcal	22.3g	16.5g	1.6g 未満
月平均栄養量				
1~2歳児	491kcal	19.8g	15.9g	1.4g
3~5歳児	556kcal	23.1g	18.6g	1.6g

日		午前のおやつ (未満児)	昼食 *主食は主にご飯 パンの日は★ 小松産大麦を使ったメニュー	午後のおやつ (全児) 青字は手作りおやつ	離乳食 (主食はおかゆ又は軟飯)
1	金	お茶 せんべい	こいのぼりオムライス 春雨のごま酢あえ 青菜のスープ 以上児：エビフライ 未満児：サーモンフライ	牛乳 ビスケット	大根のそぼろ煮 きゅうりの旨煮 青菜スープ
2	土	お茶 せんべい	パン チーズ ジュース	お茶 せんべい	鶏野菜雑炊 スティック野菜煮
7	木	野菜ジュース	魚のホイル焼き キャベツの即席漬け 味噌汁 (小松菜)	牛乳 きな粉トースト	魚の野菜あん キャベツの旨煮 味噌汁
8	金	牛乳 オレンジ	豚肉と大豆の磯煮 トマトのごま酢あえ パナナ	ヨーグルト	トマトのそぼろ煮 ひじきの旨煮 すまし汁
9	土	お茶 せんべい	パン チーズ ジュース	お茶 せんべい	鶏味噌雑炊 野菜の旨煮
11	月	お茶 クラッカー	魚の香り焼き 小松菜のお浸し 味噌汁 (じゃがいも)	牛乳 お好み焼き	魚の野菜あん 小松菜の旨煮 味噌汁
12	火	お茶 ビスケット	厚揚げと大麦の味噌マヨ焼き 青のりポテト のっぺい汁	牛乳 チーズ蒸しパン	じゃが芋のそぼろ煮 スティック野菜煮 すまし汁
13	水	牛乳 バナナ	ローストチキン トマトときゅうりのピクルス かきたま汁	ミルク せんべい	鶏バーグ トマトの旨煮 青菜スープ
14	木	お茶 ポーロ	ポイルウインナー チキンサラダ ポテトスープ	牛乳 たいやき	キャベツのそぼろ煮 きゅうりの旨煮 ポテトスープ
15	金	牛乳 せんべい	豚肉のしょうが焼き パナナ けんちん汁	ぶどうゼリー (以上児 +せんべい)	大根のそぼろ煮 さつま芋の甘煮 すまし汁
16	土	お茶 せんべい	パン チーズ ジュース	お茶 せんべい	鶏野菜雑炊 野菜スティック煮
18	月	牛乳 ポーロ	大麦ごはんのカレーライス トマトと梅パスタ オレンジ	フルーツ入り ソフトゼリー	肉じゃが 小松菜の旨煮 トマトスープ
19	火	牛乳 バナナ	甘辛肉団子 白味噌ポトフ 和風サラダ	牛乳 あんぱん	鶏バーグ きゅうりの旨煮
20	水	お茶 せんべい	魚の塩焼き 小松菜の納豆あえ 味噌汁 (わかめ)	ミルクココア せんべい	魚の野菜あん 小松菜の旨煮 味噌汁
21	木	ヨーグルト	鶏肉のマーマレード煮 大根サラダ キャベツスープ	牛乳 ひじきトースト	大根のそぼろ煮 かぼちゃの甘煮 キャベツスープ
22	金	お茶 せんべい	マーボー豆腐 蒸しシューマイ ひじきナムル	牛乳 ビスケット	マーボー豆腐 ひじきの旨煮 すまし汁
23	土	お茶 せんべい	パン チーズ ジュース	お茶 せんべい	鶏野菜雑炊 野菜の旨煮
25	月	牛乳 オレンジ	鶏の唐揚げ コールスローサラダ 味噌汁 (大根)	牛乳 ジャムサンド	キャベツのそぼろ煮 きゅうりの旨煮 味噌汁
26	火	お茶 ポーロ	そぼろあんかけ丼 パナナ トマトのココロサラダ	ミルク せんべい	そぼろあんかけ丼 トマトの旨煮 すまし汁
27	水	お茶 せんべい	ビーフシチュー チーズ ちりじゃこサラダ	★ ジョア (以上児+ウエハース)	肉じゃが スティック野菜煮 すまし汁
28	木	お茶 クラッカー	鶏肉のソテー スパサラダ 味噌汁 (かぼちゃ)	フルーツポンチ	かぼちゃのそぼろ煮 キャベツ旨煮 味噌汁
29	金	ゼリー	白身魚フライタルタル添え ブロッコリー中華和え 豚汁	牛乳 ビスケット	魚の野菜あん ブロッコリーの旨煮 味噌汁
30	土	お茶 せんべい	パン チーズ ジュース	お茶 せんべい	鶏味噌雑炊 野菜の旨煮