

家族で

一緒に
食べよ!!



おいしく! げんきに!

朝ごはん

～朝ごはんは1日のはじまり!大切な食事です～

朝ごはんを食べるとどんないいことがあるの・・・

🍀 からだにスイッチオン

朝ごはんを食べると体温が上がり、体が目覚め元気に活動できます。特に成長期の子どもには1日3回の食事と生活リズムを整えることが大切です。



🍀 朝ごはんて体内時計をリセット

朝の光を浴びることに加え、朝ごはんをしっかり食べることで体内時計のズレを元に戻します。



🍀 脳にも栄養たっぷり

脳は体に必要なエネルギーの20%を消費すると言われています。寝ている間に使ってしまった栄養(ブドウ糖)が朝ごはんを食べることで補給され、集中して元気に遊ぶことができます。



🍀 朝からスッキリよいうんち

朝ごはんを食べることで胃腸を刺激して排便を促し、便秘を予防します。



「早寝・早起き・朝ごはん」あそびとリズムのある生活が子どものからだの調子を整えてくれます。



しっかり

朝食を食べて、元気にスタート!!

朝食を準備する時に工夫しましょう

- 短時間で食べやすいメニュー
- ワンプレートでバランスと彩りを
- 片付けやすく

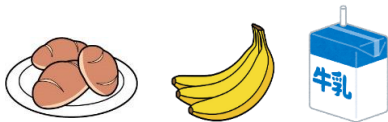


朝食の準備

スピードアップのコツ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4

1 すぐ食べられるものを活用

- パン・納豆・牛乳・ヨーグルト・ごま・きなこ・のり・チーズ・しらす干し・ハム・トマト・バナナなど、冷蔵庫から出して、そのまま食べられるものを用意しておく便利です。



2 スキマ時間に下準備

- 野菜を刻んだり、ゆでたり、冷凍保存するとすぐに調理ができます。
- 多めに作ったものを小分けにしたり、ごはんを多めに炊いて冷凍保存したり工夫をしましょう。
- 前日の汁物に卵を入れて温めると、主菜になります。
- 夕食のついでに準備しておくのもおすすめです。



3 作り置きしたものをアレンジ

- ミートソース・ラタトゥイユ・ひじき煮・ナムル・ピクルスなどを作り置きします。おにぎりやトーストの具、卵とじなどアレンジができます。



4 保存がきく食材を活用

- 魚や肉類の缶詰・乾燥わかめ・昆布・根菜類・大豆製品・インスタントスープ・だし・レトルト食品・冷凍野菜などがあると短時間で調理ができます。



幼児のかんたん朝食メニュー



主食・主菜・副菜をバランスよく組み合わせて食べよう

1回の食事ですりましょう



1日の中で食べましょう



主食

米・パン・めんなど。
炭水化物の供給源。
体内でエネルギー源
になります。

主菜

魚介・肉・卵・大豆・大豆製品など。
たんぱく質の供給源。
骨や筋肉など体をつくるもとに
なります。

副菜

野菜・果物など。
ビタミンやミネラルの
供給源。
体の調子をととのえます。

おやつ (間食)

成長期の子どもは、体は小さくても多くのエネルギーや栄養素が必要です。しかし胃の容量は小さいので、一度に多くの量を食べられません。そのため、3回の食事だけでは足りないエネルギーや栄養素をおやつで補う必要があります。おやつ=甘い物ではなく、穀類・いも類などに牛乳・乳製品、果物などでバランスを整えます。麦茶などの水分も添えましょう。時間や量を決め、食事に影響しないようにしましょう。



1日にとりたい食品例

| | 食品 | 子ども | おとな(女性) |
|--------------|--------|------------------------------|------------------------------|
| エネルギーとなるもの | 米・パン | 子ども茶碗1杯(100g) 食パン6枚切り1枚 | 茶碗軽く2杯(200g) 食パン6枚切り1枚半 |
| | めん類 | ゆでうどん1/2玉 (140g) | 1玉(240g) |
| | いも | じゃがいも2/3個(60g) | 1個(100g) |
| | さとう | 大さじ1/2(5g) | 大さじ1(10g) |
| | 油類 | 大さじ1強(15g) | 大さじ2(20g) |
| | 菓子類 | せんべい2枚(20g) | 2枚 |
| 血や肉となるもの | 卵 | 1/2個(30g) | 1個(60g) |
| | 大豆製品 | 豆腐1/4丁 | 1/3丁 |
| | 乳製品 | 牛乳200ml | 200ml |
| | 魚 | 1/2切(40g) | 1切れ(80g) |
| | 肉 | 40g | 80g |
| からだの調子を整えるもの | 色の濃い野菜 | 90g | 120g |
| | その他の野菜 | 150g | 230g |
| | 果物 | りんご1/2個(150g) みかん1個(100g) | りんご1/2個(150g) みかん1個(100g) |
| | 海藻 | 少量 | 少量 |

1日のおとなと子どもの目安量

| | エネルギー | たんぱく質 | 食塩相当量 |
|-----------|-----------|-------|--------|
| おとな(女性) | 2,000kcal | 62g | 6.5g以下 |
| 子ども(3~5歳) | 1,300kcal | 33g | 3.5g以下 |

参考資料「日本人の食事摂取基準(2020年版)」



食を通して心も身体も健康に ～食べる意欲を育てよう～

生活リズムを整えよう

空腹感を満たす心地よさを経験することで、心も満たされます。
元気に遊んでおなかがすくリズムをつくりましょう。



一緒に食べるとおいしいね！

家族で食べると楽しく、心も満たされ家族みんなの健康づくりに
つながります。大人と一緒に食べることで、食具の扱いや食事の
マナーを知る機会になります。
また、苦手なものが食べられるきっかけにもなります。



食べ物に興味を持たせて

料理のお手伝いを遊びの延長でさせてみましょう。
プランターなど利用して、子どもと一緒に野菜を育てて
みませんか。



ありがとうの気持ちを育てましょう

命ある食べ物を大切に。食べ物を作ってくれた人や、
料理をしてくれた人に感謝をしていただきましょう。



©大田区

<問い合わせ・大田区保健所>

ほねびん

健康づくり課
大森地域健康課
調布地域健康課

TEL 03-5744-1683
TEL 03-5764-0661
TEL 03-3726-4145

蒲田地域健康課
糀谷・羽田地域健康課

TEL 03-5713-1701
TEL 03-3743-4162

