



すくすく Power

令和8年

6月

えいようだより

～毎月19日は食育の日～

大田区保育サービス課
区立保育園栄養士

1日の始まりは朝食から

朝食は1日のパワーの源です。朝食を食べるといいことがたくさんあります。忙しい朝に、アレンジしやすい朝食メニューをご紹介します。

～ 朝食を食べるといいことたくさん ～

腸を活発にする

胃腸の動きが活発になり、排便が促されます

生活リズムを整える

体内時計のスイッチが入ります



脳を活発にする

脳のエネルギー源“ブドウ糖”を摂ると集中力、記憶力がアップします

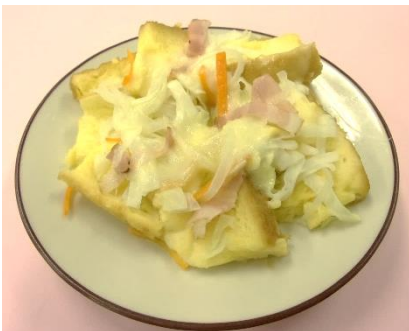
体温を上げる

消化管の動きが活発になり体温が上がると免疫力も上がり元気に過ごせます

～ 朝食アレンジレシピ ～

ピザ風フレンチトースト

電子レンジで簡単に！



<材料(1人分)>

食パン(8枚切り)	1枚
ベーコン	1/2枚
キャベツ	1/2枚
たまねぎ	15g
卵	1/2個
牛乳	50ml
ピザ用チーズ	10g

<作り方>

1. ベーコンは1cm幅、キャベツとたまねぎは細切りにし、耐熱容器に入れラップをして、電子レンジ(500w 90秒)で加熱する。
2. 食パンは食べやすい大きさに切る。
3. 別の耐熱容器に卵、牛乳を入れてよく混ぜ、2の食パンを入れて浸す。
4. 3の上に1の具材とピザ用チーズをのせ、ラップをして電子レンジ(500w2分)で加熱する。

★アレンジポイント★ カット野菜(25g)を活用すると、より手軽に作れます。ソーセージやツナを入れたり、お好みでケチャップを添えるなど、味の変化が楽しめます。

おにぎり茶漬け

食欲のない時でもサラッと食べられます！



<材料(1人分)>

冷凍焼きおにぎり	1個
いりごま	ひとつまみ
かつお節	ひとつまみ
乾燥わかめ	ひとつまみ
お湯	120ml

<作り方>

1. 冷凍焼きおにぎりを茶碗に入れ、表記通りに電子レンジで解凍する。
2. 1の上にいりごま、かつお節、乾燥わかめをのせる。
3. 沸かしたお湯を注ぐ。

★アレンジポイント★ 手作りのおにぎりも活用できます。おにぎりの具を変えたり混ぜご飯にして、冷凍の作り置きをすれば、アレンジもできます。