

食育だより



令和7年度 春号

苫小牧市健康こども部
こども育成課栄養士発行

新年度が始まって2ヶ月近くが経ちました。4月から新しく入園したお子さんも、進級したお子さんも保育園の生活に慣れてきたでしょうか？一日を元気に過ごすためにも『朝ごはん』を食べていますか？朝ごはんは「一日のはじまり」のエネルギー源で、規則正しい生活リズムの基礎になる大切な食事です。毎日しっかり食べて、一日を元気に過ごしたいですね♪

【朝ごはんを食べると・・・】

- ・睡眠中に下がっていた体温が上がる



体が目覚めます！

- ・規則正しい食事のリズムができる



排便が促進されます！

- ・脳に栄養が補給される



元気に活動できる！

【朝ごはんを食べないと・・・】

- ・ボーっとする
だるい



- ・集中できない



○朝ごはんをおいしく食べるには・・・○

1. 寝る直前に食べない
2. 夜更かししないで早く寝る
3. 朝ごはんの30分前に起き、体を目覚めさせる

【早寝 ・ 早起き ・ 朝ごはん】



食事がおいしいと感じる条件の一つは、空腹です。そのためには早寝・早起きといった規則正しい生活リズムで、体の中にある「体内時計」をしっかり働かせることが大切です。特に年長さんは就学前に朝ごはんを食べる習慣を身につけたいですね！

今が旬の果物 国産キウイフルーツ

日本で流通しているキウイフルーツの多くはニュージーランドから輸入されたものです。しかし、11～12月は国産のキウイフルーツがお店に並ぶことを知っていますか？主な産地は愛媛県、福岡県、和歌山県です。

キウイフルーツには果肉が緑色のものと黄色のものがありますが、味だけでなく栄養価にも違いがあります。果肉が黄色のものの方がビタミンCが約2倍含まれています。



酸味が強い時には少量の砂糖をまぶしてみよう。

朝ごはんにもピッタリ！ 「ピザトースト」



材料（園では一人に1/2枚分を提供しています）

- ・食パン8枚切 1枚
- ・ウィンナー 20g
- ・玉葱 22g
- ・ピーマン 8g
- ・バター 小さじ1
- ・ケチャップ 小さじ1強
- ・スライスチーズ 16g

前日に材料を炒めておけば、朝は載せて焼くだけ簡単調理！苦手なお子さんが多いピーマンは食べやすいコーン缶に、ウィンナーをツナに変えても良いですね♪

作り方

1. ウィナーは小口切り、玉葱、ピーマンは短めのせん切りにする。
2. 1をバターで炒め、ケチャップで味付けする。
3. 食パンに2とスライスチーズをのせて、オーブントースターで焼く。
4. 焼き上がったら食べやすい大きさに切る。