

かんたん朝食アドバイス

朝ごはんが食べられない…

<原因> 1 夕食の食べすぎ・遅い時間の夕食

寝ている間は、胃の働きが弱まっています。食べ物が朝までに消化しきれず、胃もたれや食欲不振につながります。

2 出かける直前ギリギリに起きる

目覚めた直後は、胃が働き始めたばかり。空腹を感じにくくなっています。今よりも少しだけ、早起きしてみましょう。

子どもたちが、1日を元気に過ごすための大切な食事です。食べやすいものを用意して、少しずつ種類を増やしていきましょう

ステップ1 まずは食べやすいものを用意しましょう

ステップ2 1つでも食品を増やしましょう

ステップ3 バランスのよい朝ごはんにチャレンジ！

3つのお皿をそろえましょう

肉・魚・卵・大豆のおかず
身体を作る
(血液や筋肉になる)

ごはん・パン・めん類
身体を動かす
エネルギーになる

野菜・きのこ・海藻類のおかず
身体の調子を整える



★ 下ごしらえは前日に

就寝前のわずかな手間で朝の忙しい時間の節約を。

例) 野菜は茹でて冷蔵庫へ

ご飯はタイマーで。混ぜご飯にすると、食欲も出て栄養もアップします。

野菜のチーズ焼き

材料: ブロッコリー、マヨネーズかチーズ、パン粉

ブロッコリーを茹でて、マヨネーズかとろけるチーズをかけパン粉をかけてトースターで焼く。余裕があれば、にんじんや玉ねぎなども一緒に茹でて、ウインナーも同様に入れて焼くとなお美味しいです！

★ 冷凍・レトルト食品を上手に利用

市販の冷凍食品やレトルト食品も時間のない朝には強い味方です。

簡単スープ雑炊

材料: 即席卵スープ、ごはん、ねぎ

卵スープにお湯を入れ、あたたかいごはんを入れて、雑炊を作ります。最後にねぎをパラパラと散らします。

★ 朝ごはんをお弁当箱に入れて

前日の夕食に少し手を加えて、お弁当箱に入れたりワンプレートにしたりすれば、洗い物も少なく、子どもたちも大喜びです。

ワンプレートディッシュ

お皿にいろんなものを少しずつのせます。

例) おにぎり、卵焼き、前の晩の残りなど



★ 「冷」と「温」をポイントに

朝の目覚めが悪く、食欲がないときは、冷たい水や牛乳、麦茶などで胃に刺激を与えると効果的です。

エネルギー補給のためには、身体を温めるたんぱく質が必要です。活動的に一日をスタートしましょう。

★ 身体を温める良質なたんぱく質★

牛乳、肉、魚、豆腐、卵、豆



レンジで簡単！ココット風

材料: ベーコン 1/2 枚 ほうれん草適量 卵 1 個

マグカップの中に、ベーコン、洗ったほうれん草、卵を入れる。

マグカップにふんわりとラップをして、電子レンジで1分弱加熱する。

加熱する前に、つまようじで黄身に穴を開けておくと破裂しにくい。

ブロッコリーやトマトのスライスでもOK。チーズをのせるとカルシウムも簡単にとれます。