



平成31年

4月

No.17

早寝・早起き・朝ごはん☆

～朝食をしっかり食べてエネルギーチャージ!～

新しい年度が始まりました。環境の変化もあり、子どもたちの生活習慣に乱れが出ていませんか。

午前中から活動的に過ごすために朝食をしっかり食べることは、とても大切なこと。何かと忙しい朝の時間ですが、ぜひ親子一緒に食卓につき、朝食でエネルギーをチャージしましょう。



◎空腹を感じて起きることが大切

近頃は、朝、食欲がないという子どもが増えています。食欲が沸かない理由はいろいろありますが、前日の夕食の食事時間や就寝、起床の時間に大きく影響を受けると言われています。早めに夕食を済ませ、早寝・早起きの習慣をつけ、朝食を空腹で食べられる”からだづくり”を心がけましょう。

また、翌朝の朝食が楽しみになるよう、寝る前に朝ごはんの話をしてみましょう。好みのパンやおかず、フルーツやヨーグルトなど子どもの嗜好に沿ったものをチョイスして。次の日の朝ごはんを楽しみにしながら眠りにつくことができると、次の日の朝はきっと空腹です。

子どもが喜ぶ☆ 簡単レシピ

栄養たっぷり☆ミルク豚汁



牛乳が入って優しい味わい
朝の一杯に最適です☆

【材料 4人分】

・だいこん	100g	・ねぎ	適量
・にんじん	60g	・みそ	32g
・しめじ	40g	・だし汁	400ml
・さといも	80g	・牛乳	200ml
・豚肉	80g		

【作り方】

- ①だいこん、にんじんは皮をむき、いちょう切り。しめじは石づきを除きほぐす。さといもは皮をむき、一口大に切る。
- ②鍋にだし汁と①を入れ火にかける、煮立ったら豚肉を加え、アクを取りながら具材に火を通す。みそを溶かし、牛乳を加えひと煮立ちしたら、ねぎを加える。

