



令和4年

4月

No.29

親子そろって健康づくり!

～健康づくりの基本! 「早寝・早起き・朝ごはん」～

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。

子どもだけでなく大人にとっても、午前中から活動的に過ごすためには朝食をしっかりと食べることが大切です。何かと忙しい朝の時間とは思いますが、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よう。



◎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。食欲が湧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

パングラタン



チーズの香ばしい香りが
食欲をそそります!

【材料 2～3 人分】

- | | | | |
|-----------|-------|----------|-------|
| ・食パン | 2 枚 | ・しめじ | 1 パック |
| ・ホワイトソース缶 | 1 缶 | ・とろけるチーズ | 適量 |
| ・ウインナー | 3 本 | | |
| ・ブロッコリー | 1/3 株 | | |

【作り方】

- ①食パンは軽くトーストし、食べやすい大きさに切る。
- ②ウインナーは一口大、ブロッコリーは小房にし、下茹でしておく。しめじはほぐしておく。
- ③鍋にホワイトソース、②を入れ、加熱する。
- ④グラタン皿に①を入れ③をかける。チーズをのせ、トースターで焦げ目がつくまで色よく焼く。