



平成 29 年

4 月

No.9

早寝・早起き・朝ごはん

朝食は、一日のはじめの大事なスイッチ

私たちは、寝ている間もエネルギー源が使われ、朝にはからだの中のエネルギー源は空っぽです。

朝食は、午前中から活動的に過ごすための大事なスイッチ。親も子どもと一緒に食卓につき、毎朝しっかりスイッチを入れましょう。



生活リズムを整えよう☆

朝食をしっかり食べるためには、夕食の時間も大切。夕食が遅いと寝るのが遅くなり、朝すっきり目覚めることができません。朝食を食べるための時間がなかったり、食欲がわからない原因になります。

まずは、生活リズムを整えて、朝食を食べられるからだ作りを心がけましょう。

翌朝の朝食を楽しみに☆

朝、食欲がない子どもには、寝る前に翌朝の朝ごはんの話をしてみましょう。好みのパンやフルーツ、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眠りにつくことができると、おのずと食欲はわいてきます。

子どもが喜ぶ☆ 簡単レシピ

じゃがいものガレット



チーズが香ばしい!
朝食にも最適な一品です。

【材料】

・じゃがいも	2~3 個	・塩	適量
・ハム	3 枚	・こしょう	適量
・ピザ用チーズ	50g	・サラダ油	大さじ 2

【作り方】

- ①じゃが芋、ハムは千切りにする。
- ②ボウルにじゃが芋、ハム、チーズ、塩こしょうを入れ、混ぜる。
- ③熱したフライパンにサラダ油を入れ、②を広げる。フライ返しで押しながらか中火で焼く。じゃが芋のふちが透き通ってきたら裏返し、両面色よく焼く。
- ④食べやすく切り分ける。お好みでケチャップを添えて。