

パクパクだより



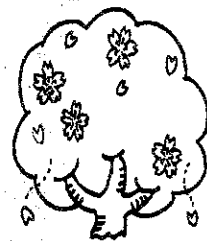
明照保育園

ご入園、ご進級おめでとうございます。

春の暖かな陽ざしのなか、新年度がスタートしました。

子どもたちは新しいクラス、先生に期待と不安を抱いていること
でしょう。これから一年、お子さんの成長が楽しみです。

パクパクだよりでは子どもの食生活に関することなどを掲載し
ていきます。ご家庭で参考としていただければと思います。



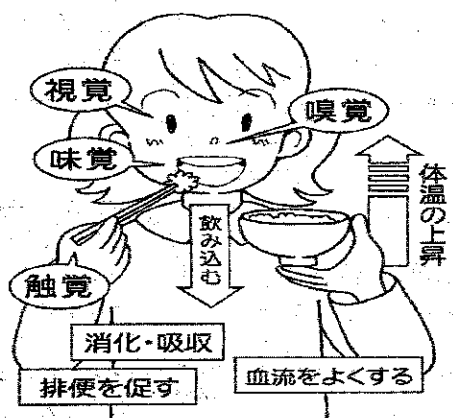
しっかり摂ろう！朝ごはん！

食事のいい香り
や、見た目、味や
食感を楽しむこ
とで感覚器官が
目覚めます。



睡眠中に消費し
たエネルギーを
補給することで、
脳が目覚めます。

朝ごはんて 体が目覚める



睡眠中に下がった
体温が食事をする
ことで上がり、活動
しやすくなります。



食事を摂ることで
腸が刺激されます。

何かとバタバタしてしまう朝。きちんと朝ごはんを摂れ
ていますか？

今回は一日を元気にスタートするための大切な食事、
『朝ごはん』についてです。

登園前に朝ごはんをきちんと摂ること
で、園生活を元気に楽しむことができま
す。食事の内容は下記の①～④がそろった
ものが理想的ですが、難しい場合もあるか
と思います。

そんなときは…

◎洋風スープに豆乳や牛乳を加え、ごはん
を加えてリゾット風。

◎和風の汁物に小麦粉と片栗粉を水で練
ったものを加えてすいとん。

忙しい日はそんな朝食もよいのではな
いでしょうか。前日にお子さんと朝ごはん
は何にしようか話し合ってみるのも、食事
が楽しみになり、また保護者の方も準備が
できていいかもしれませんね。

幼少期の食生活は大人になってからの
食生活に影響を与えます。朝ごはんを毎日
食べる習慣をつけましょう。

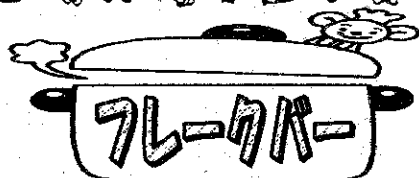
朝ごはんを食べよう ①～④がそろった食事をしてね！

①パワーの源・主食
ごはん、パン、めん類、
シリアルなど

②筋肉や血の源・主菜
目玉焼き、焼き物、
ハムステーキなど

③体の調子をととのえる・副菜
野菜サラダ、おひたし、
果物など

④汁物/飲み物
みそ汁、スープ、牛乳
など



豊橋市役所保育課の栄養士です。
よろしくお願ひします。
毎月、保育園の献立を掲載します。
ぜひご家庭で作ってみてください。

材料（4人分）と作り方

マシュマロ	40g
バター	10g
コーンフレーク（無糖）	40g

※保育園の幼児の分量です。

1. 鍋を火にかけ、バターを溶かす。
2. マシュマロを加えかき混ぜながら溶かす。
3. コーンフレークを加え混ぜる。
4. パットにクッキングペーパーを敷き、コーンフレークを押し広げる。
5. 冷めたら包丁で切り分ける。