

## ★ マカロニスープ ★

### 【材料】

食品名	幼児5人分(目安量)	下準備
ベーコン	1枚	} 長さ1.5cm程度の 太めの千切りにする
玉ねぎ	1/4個	
人参	30g	
マカロニ	15g	
ホールコーン	25g	
しょうゆ	小さじ1/2強	} かつお節でだし汁を とっておく ※スープの素でもOK
塩	小さじ1/4	
かつお節	15g	
水	600mL	

### 【作り方】

- ① ベーコンを炒め、玉ねぎ、人参を加えてよく炒める。
- ② だし汁、コーンを入れ、沸騰したらマカロニをかき混ぜながら加える。
- ③ 煮えたらしょうゆ、塩で味をととのえる。

### 《一口メモ》

貝たくさんのおかずスープです。

子どもの好きなウィンナーや冷蔵庫にある野菜を利用してもOK!

ミックスベジタブルを利用するとさらに簡単です。

マカロニは、ゆでてからスープに加えてもよいです。スパゲッティでも美味しくできます。

保育園の食育・給食ホームページについて

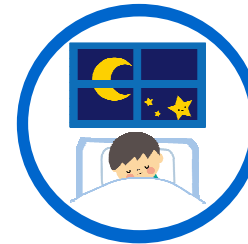
「札幌市 保育園の食育・給食」で

<http://www.city.sapporo.jp/kodomo/kosodate/syokuiku.html>

給食のレシピも  
あります!

## 6月は食育月間です

早寝 早起き 朝ごはん



## 朝ごはんて元気なからだにスイッチオン!

子どもたちの健やかな成長には、規則正しい生活リズムが大切です。

朝食の主な役割は、昼食までの活動を支える「エネルギー源」の供給です。脳を動かせるためのブドウ糖は蓄えておくことができず、朝、目覚めた時にはエネルギー不足の状態になっています。

また、朝食は睡眠中に下がった体温を高め、脳や体を刺激してくれます。

## 理想の朝食に向けて

できるところ、食べられるところからはじめましょう

### 温かい飲み物を飲もう

食欲がない、時間がない朝はせめて水分を取りましょう。牛乳でもよいですが、温かな飲み物は体を温めてくれます。夕食の残りを温めたり、インスタントの味噌汁やカップスープを利用してもよいでしょう。



### ごはんやパンをプラスしよう

炭水化物の主食からは、脳のエネルギー源であるブドウ糖をとることができます。ごはんは、ふりかけなどを混ぜておにぎりにして冷蔵庫に入れておき、朝、電子レンジで温めると簡単で食べやすいです。



### 卵・乳製品等のおかずをプラスしよう

卵、乳製品、肉、魚、大豆などに含まれるたんぱく質は、熱を生み出す栄養素です。体温を上げ、体の活動能力をアップさせます。

ゆで卵、チーズ、納豆は、用意しておくとうすぐ食べられますね。



### 野菜・果物をプラスしよう

ビタミンやミネラルは体の動きを調整する重要な栄養素。サラダや果物を取り入れるだけで、見た目も栄養のバランスも充実します。

夕食のおかずはもちろん、お浸しなどを前日に準備したり、野菜たっぷりの汁物を作っておくのもよいですね。



## <朝食を習慣化するためには>

忙しくても、食欲がなくても、毎朝食べ物を口にする習慣をつけることが大切です。ただし、甘いお菓子やスナック菓子、清涼飲料水だけというのは困ります。

朝食の時間を確保するために、夕食作りの際に朝食の準備をできる限りしておいたり、冷凍食品やレトルト食品を活用してもよいでしょう。

またできるだけ、家族の誰かと一緒に食べられるようにしましょう。ひとりで食べるより、一緒に食べる人がいると食事もおいしく、楽しくなります。

## ★ ピザトースト ★

### 【材料】

食品名	幼児3人分(目安量)	下準備
食パン	2枚 (6枚切)	野菜・ベーコンは食べやすい大きさに切り、炒めてケチャップで味付けしておく
玉ねぎ	1/6個	
ピーマン	1/2個	
ベーコン	1枚	
サラダ油	小さじ1/2	
ケチャップ	大さじ1	
スライスチーズ	2枚	

### 【作り方】

- ① 食パンの上に炒めて味付けした具をのせ、その上にチーズをのせる。
- ② オーブントースターでチーズが溶けるまで焼く。

### 《一口メモ》

前日の夜に具を炒めて冷蔵庫に入れておき、朝は焼くだけにしておくと簡単です。市販のピザソースを利用してもよいでしょう。

