

# 一日の始まりは、朝ごはんから！



こんなことありませんか・・・？

4歳のまさおくんは、毎朝、お母さんに起こされます。着替えをして食卓につきます。目の前には、朝ごはん。しかし、食べようとしません。お母さんは、あせって「はやく食べなさい。」と言いますが、「気持ち悪い。」と言って、一口お茶を飲んだきりで、保育園に行きました。

帰りに保育園の先生が、「午前中は、元気がなかったですね。給食も食べたがりませんでした。半分なんとか食べました。」と、様子を話してくれました。

お母さんは、まさおくんが夕べ遅い時間までテレビを見ていたことを思い出しました。



ワーク 1

みなさんもお子さんの朝ごはんの様子を出し合いましょう。




---



---



---



---

ワーク2

みなさんが朝ごはんの時に工夫していることを交流しましょう。



◇他の方の意見をメモしましょう！



いいね！



いいね！

今日気がついたこと、わが家でもやってみようと思ったことは何でしたか？



今日からぜひやってみてくださいね。お疲れ様でした。



「朝ごはん」は、一日のパワーの源。朝ごはんを食べないと、エネルギー不足で、イライラしたり、集中力がなくなったりするんじゃ。また、朝ごはんを食べないことで、間食をしたり、かえって食べ過ぎたりして、肥満になりかねないんじゃ。朝ごはんを規則的にとり、生活リズムをつくっていくことが、健康な生活習慣につながるんじゃよ。

# 楽しく朝ごはん食べたかな



食べたいもの  
好きなものを  
ふやす

家族で協力、食事のした「



家族と一緒に  
食べることを楽しむ

食べ物や身体のことを  
話題にする

何を食べればバナナうんち？



バナナうんち  
理想的

もこもこうんち

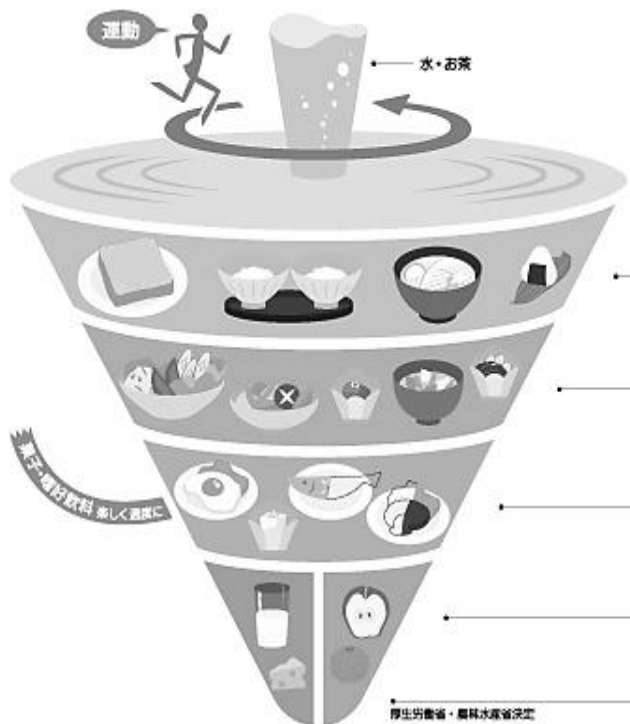
めがめがうんち

ころころうんち

出典：「楽しく食べる子どもに～食からはじまる健やかガイド～」  
<https://www.mhlw.go.jp/shingi/2004/02/dl/s0219-4a.pdf> (厚生労働省)

## どれだけ食べたらいいのかな？

主食、主菜、副菜などを、1日にどれだけ食べたらいいの目安として、食事バランスガイドがあります。



# 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
<b>5-7</b> 主食 (ごはん、パン、麺) 268gV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん(中盛り)1杯、餅(中盛り)1個、食パン1食、ロールパン2個 1.5つ分 = ごはん(中盛り)1杯、うどん1杯、もみ麦1杯、スッパライ
<b>5-6</b> 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理) 262gV) 野菜料理4皿程度	1つ分 = 味噌汁、お豆腐とわかめ、煮たごぼう、豆ごぼう、豆ごぼう、ひじきの味噌、煮物、きのこシニア 2つ分 = 野菜炒め、野菜炒め、芋の焼くころも
<b>3-5</b> 主菜 (肉、魚、卵) 262gV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 肉類、卵類、鶏肉(中盛り)、鶏肉(中盛り)、鶏肉(中盛り) 2つ分 = 鶏肉(中盛り)、鶏肉(中盛り)、鶏肉(中盛り) 3つ分 = パンチーフステーキ、煮肉(しょうゆ)、鶏肉(中盛り)
<b>2</b> 牛乳・乳製品 262gV) 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳(コップ半分)、チーズ1かけ、スライスチーズ1枚、ヨーグルト(110g) 2つ分 = 牛乳(1本)
<b>2</b> 果物 262gV) みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個、りんご半分、かき1個、葡萄半分、ぶどう半分、桃1個

※5Vとはリーピング(食事の提供量の単位)の略

出典：「できることから始めよう！食育ガイド」（農林水産省）  
[https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/guide/pdf/00\\_jp\\_guide.pdf](https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/guide/pdf/00_jp_guide.pdf)

## 幼児期の食事

幼児期の子供は、体重1kgあたりのエネルギーや栄養素が成人に比べて2～3倍多く必要です。なぜなら、日々の活動で消費するだけでなく、脳と体が発育・発達するためにも必要だからです。しかし、子供の胃は大人よりも小さく、消化する力も未熟なため、一度にたくさんの量を食べることができません。そこで、幼児期の子供は、3回の食事に加えて、間食(おやつ)をとることで1日の栄養量を摂取します。

### エネルギーとは？

栄養素(主にたんぱく質・脂質・炭水化物)から得られる活動の原動力となるもの。体温の維持・運動・思考などの活動はすべてエネルギーを使って行われています。

### 栄養素とは？

食品に含まれていて、成長・発達・生命の維持に必要なもの。たんぱく質・脂質・炭水化物・ビタミン・ミネラルの5種類を「五大栄養素」といいます。

出典：「早寝早起き朝ごはんガイド(幼児指導向き)」（早寝早起き朝ごはん全国協議会）

## カンタン! 朝ごはんレシピ

### 1. ごはんを使ったレシピ

#### 納豆ごはん

納豆は手軽で栄養満点。お醤油の代わりに海苔の佃煮を使ってもおいしいです。青菜を茹でたものやしらすなどをトッピングすれば彩りも良くなり、より栄養価が高くなります。



#### チーズとかつお節の混ぜご飯

チーズはサイコロ状に切り、かつお節にしょうゆ少々をかけたものと一緒にごはん和えます。

### 2. パンを使ったレシピ

#### ミニホットドッグ

ソーセージを焼き、レタス・キャベツ・トマトなどの野菜やチーズと一緒に切れ目を入れたロールパンにはさみます。

#### ロールサンド

サンドイッチ用パンにクリームチーズとジャムを塗って、ラップでくるくると巻きます。

### 3. お味噌汁とスープのレシピ

#### 豚汁

お好みの野菜と豚肉をだし汁で煮て、火が通ったら味噌を溶きます。野菜はその時にあるものを使い、色々な味を楽しみましょう。

#### ベーコンと野菜のスープ

みじん切りにしたニンニクとベーコン、野菜を入れて炒め、水・トマトケチャップで煮て、塩・コショウで味を調えます。野菜を細かく切ると時間短縮になります。



### 4. デザートとスムージーのレシピ

#### フルーツヨーグルト

季節のフルーツとヨーグルトを和えたり、ジャムやシリアル(コーンフレークなど)を合わせるのもおすすめです。

#### グリーンスムージー

生野菜・フルーツ・水をミキサーで混ぜ合わせます。ほうれん草や小松菜はクセも少ないので飲みやすいです。

これらのレシピは1+3、2+4、2+3+4など組み合わせると栄養バランスが良くなっていきます。

# あさ 朝ごはんをしっかりとろう!

げんき 元気をだして、カラバッチョ!



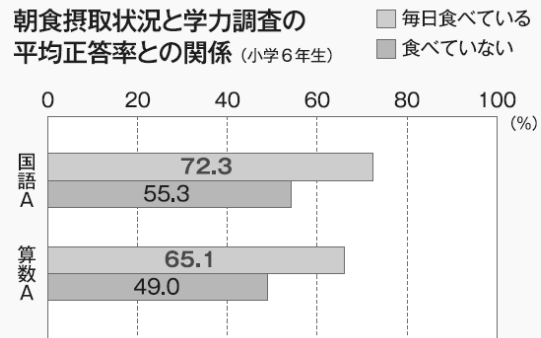
## 保護者のみなさまへ



朝食を食べることは、子供にとっても、大人にとっても、大切なことです。グラフからもわかるように、毎日朝食を摂る子供ほど学力調査の得点が高い傾向にあります。朝食でブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給して、午前中からしっかり活動できる状態をつくるのが重要です。

朝ご飯のメリットは、栄養補給だけではありません。よく噛んで食べることは、脳や消化器官を目覚めさせ、早寝早起きのリズムをつけることにつながります。

朝食摂取状況と学力調査の平均正答率との関係 (小学6年生)



文部科学省・平成30年度全国学力・学習状況調査



おすすめは、ゆっくりと消化・吸収され、長時間安定してエネルギーを供給できる「ごはん食」!

気持ちよく一日を始めるために、朝からしっかり「めざましごはん」! (農林水産省)

## はや はや あさ 早ね早おき朝ごはんクイズ!








Q2 あさ た ひる た 朝ごはんを食べなくても、お昼ごはんをしっかりと食べればよい。ウソ?ホント?

ウソ (False) / ホント (True)



## 付録<はやねはやおきあさごはんカレンダー&シール>の使い方

カレンダーを使って、毎日の生活を記録してみましょう。  
早寝早起き朝ごはんができたり、やくそくが守れたら、シールを貼ってください。

	4/1	4/2	4/3	4/4	4/5	4/6	4/7
6じ30ふん におきる							
あさごはん							
9じ00ふん にねる							
やくそくをまもった							

“おきる時間”と  
“ねる時間”を  
記入しましょう

日付を  
記入しましょう

やくそく おそとで遊ぶ


家族で決めたやくそくを  
記入しましょう

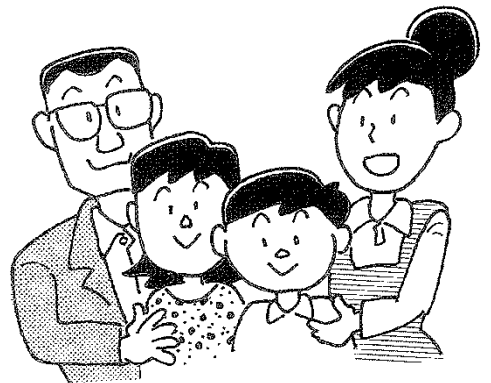
※付録の<はやねはやおきあさごはんカレンダー>と<ぬりえ>はホームページからダウンロードすることができます。  
<http://www.hayanehayaoki.jp/download.html>

出典：「早寝早起き朝ごはんガイド（幼児指導向き）」（早寝早起き朝ごはん全国協議会）

### 「早ね早起き朝ごはんカレンダー」で生活習慣づくり！

※「早ね早起き朝ごはんカレンダー」は、ダウンロードして使うことができます。

早寝早起き朝ごはん全国協議会 検索 



# はやねはやおきあさごはん カレンダー

もくひょうをまもって  
シールをはろう!

	/	/	/	/	/	/	/
____じ____ふん におきる							
あさごはん							
____じ____ふん にねる							
やくそくをまもった							

やくそく

	/	/	/	/	/	/	/
____じ____ふん におきる							
あさごはん							
____じ____ふん にねる							
やくそくをまもった							

やくそく