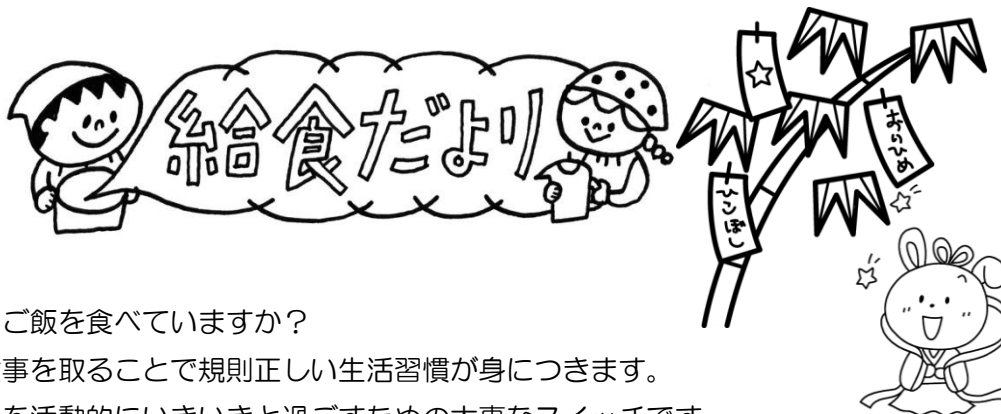


7月



毎朝しっかりと朝ご飯を食べていますか？

決まった時間に食事を取ることで規則正しい生活習慣が身につきます。

また、朝食は1日を活動的にいきいきと過ごすための大事なスイッチです。

毎朝ご飯を食べてスイッチを入れましょう。

◎朝ご飯を食べるメリット

☆体温が上がり脳と身体がすっきりと目覚める

☆生活リズムを整える効果が期待できる

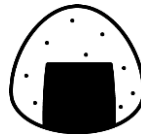
☆排便を促し便秘を予防

バランスの取れた朝食をたべよう

① ごはんやパンなどのでんぷん質を含む「炭水化物」

脳はでんぷんや砂糖が分解されてできるブドウ糖を消費して活動しています。

集中力アップのためにも、大切なエネルギー源の1つです。



② 牛乳やヨーグルト、チーズ、卵などの良質な「たんぱく質」

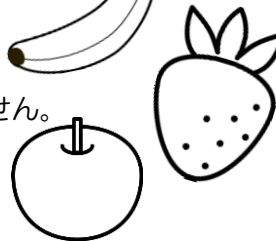
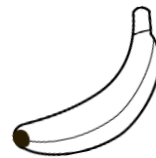
タンパク質は筋肉や臓器を作る栄養素を体に運びます。

朝の体温を上げて、体を目覚めさせましょう。



③ 野菜や果物などの「ビタミン、ミネラル類」

体に活力をつけるため、また、脳がブドウ糖を消費するときに欠かせません。



パンはひと工夫！！
 幼児にはトーストはパサパサして食べにくいことがあります。
 フレンチトーストやサンドイッチにするのがおすすめです

忙しい朝の食パンアレンジメニュー フレンチトースト

【材料】(大人4人分)

- ・食パン8枚切り 2枚
- ・卵 1個
- ・牛乳 50cc
- ・三温糖 小さじ1

【作り方】

- ① 食パンを1/4に切ります。
- ② 卵、牛乳、三温糖を混ぜ合わせ液を作ります。
- ③ 液に食パンをひたし染み込ませます。
- ④ 食パンを両面焼いたら完成です。

前日に食パンを液に浸しておいて

“朝はフライパンで焼くだけ！”の状態にしておくとも朝でもパッと作ることができおすすめです。

●旬の食材●

- ・オクラ・きゅうり・かぼちゃ
- ・スイカ・メロン・あじ・すずき

保育園でも子どもたちが植えた夏野菜が
 どんどん収穫できています。

暑さで夏バテしないように栄養ある旬の
 食材で体力をつけましょう。