

# 朝ごはんを食べよう

令和6年5月  
中山保育園

乳幼児期は食習慣を身につける大切な時期です。朝ごはんは、脳や体を目覚めさせて、1日の活力源になる大切な食事です。おいしく朝ごはんを食べるために、生活を見直して少しずつでも毎日朝ごはんを食べるように心がけましょう。

## 朝ごはんの役割

- ①脳が働く
- ②体温が上昇する
- ③消化器官が活動する
- ④便通がよくなる

頭と体を目覚めさせるために、朝ごはんが大切！

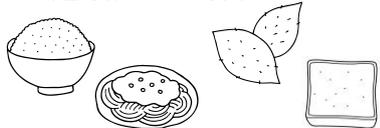


## <どんなものを食べる？>

次の3つの食品がそろっている朝ごはんは、バランスがよく理想的です。

### 1. エネルギーになるもの

ごはん、パン、シリアル  
麺類、いも類など



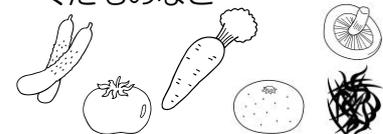
### 2. からだをつくるもの

肉、魚、豆腐、卵  
乳製品など



### 3. 調子をととのえるもの

野菜、きのこ類、海藻類  
くだものなど



★朝ごはんを食べていない場合は、まずは1品から始めて、食べる習慣をつけましょう

## ♪チーズ蒸しパン♪

保育園メニューを家庭でも！

【材 料】(幼児4人分)

小麦粉 60g    ベーキングパウダー 2g    牛乳 40g    クリームチーズ 40g  
さとう 24g (大さじ2強)

【作り方】

- ① 小麦粉とベーキングパウダーは合わせて2~3回ふるっておく。
- ② クリームチーズはやわらかくして練り、とろっとしたらさとう・牛乳を加えて混ぜる
- ③ ②に①を加えてさっくり混ぜ合わせ、型に流し、25~30分蒸す。