



9月の

# ♪ 食育だよ！ ♪

社会福祉法人 光輝の歩福祉会

子むすびの森保育園

098-878-2711

平成30年9月10日発行

《楽しい一日の始まりに大切な朝ごはん！！》

朝ごはんは、眠っている間に使われたエネルギーや栄養素の補給をしたり、午前中に使うエネルギーや栄養素に体に取り入れたりする役割があります。しっかりと食べて元気に1日はじめましょう。

## 朝ごはんの栄養素

おもに、体をつくるもとになる

肉・魚・大豆製品・乳製品など



おもに、体の調子を整えるもとになる

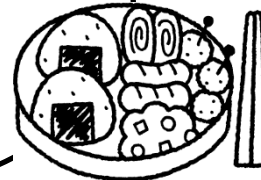
野菜・果物・きのこ類など



ごはん・パン・麺類・芋類・

砂糖・油脂類など

エネルギーのもとになる食品



栄養バランスのとれた朝ごはんにするには、エネルギーのもとになるごはんやパン、麺、身体をつくるもとになる

肉、卵、豆、豆製品、牛乳、乳製品、体の調子を整えるもとになる野菜や果物などを組み合わせましょう。

みそ汁に野菜を沢山いれて具たくさんにしたり、ごはんはたべやすい様におにぎりにしたりすると、バランス

## 手軽なごはん・パンアレンジレシピ

### しらすマヨトースト

- ①しらす干しとマヨネーズを混ぜて食パンに塗ります。
- ②トースターで焼いた後に焼きのりをのせて出来上がり。

### スクランブルエッグのせごはん

- ①ベーコンと玉ねぎなど、おうちにある残り物の野菜を炒めます。
- ②卵を炒めてスクランブルエッグを作り、①を加えて塩、しょうゆなどで味を整えごはんの上のにのせます。