



\*\*\*\*\* **みんなの子育て広場** 子育て通信vol.10 \*\*\*\*\*

ラク手間でおいしく楽しく朝ごはんを食べよう！

発行：柏市教育委員会 生涯学習課



ねぼうしちゃった～！いそいでがっこうにいかなきゃ！

ちょっと、朝ごはんは食べて～！  
って、行っちゃった…お腹が空いて、動けなくなっちゃうよ！



あらあら、朝ごはん抜きで学校に行っちゃいましたね  
みなさんのご家庭でも、朝が苦手なお子さんはいませんか？  
今回は朝ごはんの効果と、ラク手間な朝ごはんを紹介します♪

朝ごはんを食べると、3つの目覚ましスイッチに！

①あたま（脳）

脳のエネルギーはブドウ糖ですが、寝ている間にも使われて、朝起きた時は空っぽの状態です。朝ごはんを食べないと、脳がうまく働いてくれません。



②おなか（内臓）

朝ごはんを食べると、お腹の消化器官が動き出します。登校前のトイレリズムも整って、すっきりと学校に行けますよ。



③からだ

食べたごはんを消化しようと、消化器官や周りの筋肉が動くので、体温が上昇してくれます。朝ごはんを食べると、からだ動く準備をはじめます。



でも朝ごはん食べられない・食べたくない…そんな時に試してみてください

**ルール①** なるべく決まった時間に朝・昼・晩ごはんを食べよう

**ルール②** 寝る前に食べない、夜ふかししない

**ルール③** 牛乳やバナナのような、食べやすい物を少しだけでも食べてみる



早めに寝て、すっきり目覚めてからの朝ごはんを試してみてください  
朝はあまり食欲がないよ～、というお子さんには、バナナや牛乳、ヨーグルトのような口当たりのよい食材を、まずは一口から始めてみてくださいね  
次のページでは、柏市学校栄養士会のラク手間レシピをご紹介しますよ！

## <甘いパンで鉄分を補給！ きなことトースト>



### 材料（2人分）

食パン 2枚（6枚切り）  
バター 大さじ1/2  
きなこ 大さじ1  
さとう 大さじ1

1～3年生は自分で材料を混ぜてみよう！

オーブントースターが使えるようになったら、自分でパンを焼いてみよう！

### 作り方

- 1 バターは練って柔らかくする。
- 2 きなことさとうを混ぜる。
- 3 バターと混ぜたきなことさとうを合わせて練る
- 4 バター・きなこ・さとうが混ざったら、食パンに塗って、オーブントースターで焼く。

## <包丁いらずだけど野菜も！ 納豆チーズごはん>



火も包丁も使わないので、お子さんの初めての料理におすすめです

### 材料（2人分）

ごはん お茶碗2杯  
レタス 2枚  
スライスチーズ 1枚  
納豆 2パック  
しょうゆまたは納豆のタレ 少々  
もみのり 少々

### 作り方

- 1 レタスは1口大、スライスチーズは1cm幅に手でちぎる
- 2 お茶碗にごはんをよそう
- 3 ごはんレタス、スライスチーズをのせて、しょうゆまたは納豆のタレを混ぜた納豆ものをせる。
- 4 仕上げにもみのりをかける。

今回は6月に富勢西小学校で行われた給食試食会でのお話から、朝ごはんについてご紹介しました。

給食試食会では試食前に「すごろくトーク」プログラムを行って、参加者同士の会話のきっかけ作りをして、和やかなムードでスタートできました。

また、栄養士の先生から学校給食や朝ごはんに関する栄養のお話を聞くことができました！

### すごろくトークとは？

すごろくトークとは、すごろくシートのマス目に話題を設定しておいて、サイコロを振った人が出た目の話題でお話する、ゲーム要素を取り入れた楽しいプログラムです。

今回のマス目の話題は、富勢西小学校のPTAのかたが考えてくださいました。初対面のかたが参加される行事に、ぜひ取り入れてみてください！

（柏市HP みんなの子育て広場のページから、すごろくトークへのリンクがあります）



楽しい食卓では、お子さんも自然とよく食べて、朝から元気になれる  
朝は忙しいので、準備や片付けが楽なものから取り入れてみてください

作ってみた感想や写真、ちょっとしたお悩み相談など  
下記メールアドレスでお待ちしていま～す！

**mail:ll-learning@city.kashiwa.chiba.jp**

