

子育てに家事に・・・日々頑張っているママパパへ

お願いごと

元気の素は朝ごはんから 子どものために朝ごはんを！

子どもの『朝ごはん』の 役割はとっても重要！



Q 朝ごはんを食べないと、どうなるの？

A 朝食抜きの子供は体も心もガス欠です。朝、起きたての体はエネルギーが空っぽで、体温も血糖値も下がっていて、いわばガス欠状態です。クラクラ、グッタリして、**集中力がなくイライラ、ボーッ**としてしまいます。

Q 大人と子どもとの違いってなに？

A 乳幼児期は、発育の盛んな時期です。子どもは毎日元気に遊んだり、眠ったりするためのエネルギーのほかに、成長するための栄養も必要とします。ここが大人と大きく違うところです。

Q 朝食抜きは、生活習慣病の予備軍になるの？

A 乳幼児期に朝ごはんを食べない事が習慣化すると、基礎代謝が下がっていきます。それが背景となって脂肪を分解する能力がどんどん低下していき、肥満の原因となるのです。立派に**将来の生活習慣病予備軍**になってしまいます。

こんなときもあきらめないで！

子どもの『朝ごはん』

早く元気になるくちゃ

⚠️ ちょっと **下痢** 気味！

軽い下痢症状気味なら、**りんご・じゃがいも・にんじん**は腸に良い栄養素(ペクチン)が豊富。タンパク質は脂肪の多い魚や肉は避けて、豆腐で摂るようにすると安心です。脱水気味にならないよう、水分も適度に補給しましょう。

⚠️ ちょっと **風邪** 気味！

ひき始めは体が温まる野菜スープやおじやなど、温かい食事がおすすめです。**体力をつける為のタンパク質**が必要です。

⚠️ ちょっと **食欲** がない！

のどごしの良い朝食にすることがおすすめです！**そうめん・うどん**などの麺類、トーストもフレンチトーストにすれば、口当たりも良くなります。

裏面の『おすすめ朝ごはん』もご覧ください

体が温まる一品を

野菜や果物を忘れず

手早く作れるもの

こんな「朝ごはん」がおすすすめ

主食をしっかり

忙しい毎日！しかも朝！簡単で大丈夫！

タンパク質を適量

一品だけではなく、組み合わせることで栄養アップを☆

朝ごはんの基本の形

副菜
主食 主菜

忙しい朝は…



《たらこおにぎり》



《具だくさんみそ汁》

ごはんの糖質と、ビタミンが
結びついてエネルギーに代わる！

Q どうして主食（ごはん・パン）だけではだめなの？

A 主食だけだと、体の中でエネルギーに変えることができず、脂肪としてたくわえられてしまいます！

Q 野菜はなぜ必要？

A 野菜に含まれている3つの栄養素でいいことがあります。

ミネラル：元気と体をつくる

ビタミン：病気に負けない

食物繊維：お腹の調子を整える

エネルギーに変えるビタミン



炭水化物(糖質)

ビタミンB1を多く含む食品



ビタミンB2を多く含む食品



ビタミンB1・B2



体を動かす
エネルギーになる！

簡単な朝ごはんレシピ

～コーンチーズパンと野菜スープ～

コーンチーズパンの作り方

《材料》※大人2人、子ども1人分

- ・食パン(6枚切り)を2枚半
- ・ホールコーン缶 50g
- ・ミックスチーズ 35g



- ①食パンにコーン・チーズをのせてトースターで焼く。
- ②子ども用は食べやすい大きさに切る。

野菜スープの作り方

《材料》※大人2人、子ども1人分

- ・人参 1/2本
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・キャベツ 2枚
- ・ベーコン 20g
- ・しめじ 1/3袋
- ・水 300cc
- ・コンソメ 1個



- ①材料を食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に水を入れ沸騰したら、コンソメ以外の具材を加え中火で5分煮る。
- ③具材がやわらかくなったらコンソメを加える。
- ④塩コショウで味を調えたら完成♪

チーズなどの乳製品は、たんぱく質やビタミンB2、カルシウムを含んでいます！

問い合わせ すこやか未来課

TEL63-1153

令和3年4月更新