

いっしょに食卓を囲むことが食育の基本です

子どもの生活リズムをきちんとするために、ぜひ実行したいのが「朝ごはんをきちんと食べる」ことです。朝食は脳と体を活性化させる大切な栄養源であり、元気に活動するためにも欠かせないもの。これは子どもだけでなく大人に

とっても同じです。いっしょにごはんを食べながら家族で会話する時間は、夜いっしょにテレビを見ることよりずっと、子どもの健やかな成長のために有意義なことなのです。

簡単レシピでチャレンジ!

朝ごはん

まずは一品からでも、朝食をとることを習慣にしましょう。
朝の忙しい時間の中で手早く作るコツを、栄養士さんに聞いてみました。

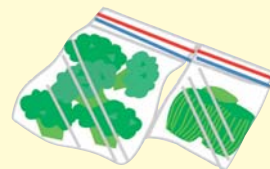
●夕食のついでに準備

具がたくさん入ったみそ汁やスープを翌朝の分まで作っておけば、朝はそれを温めるだけで野菜をたっぷりとれます。鍋料理などを多めに作っておくと、ごはんを入れてリゾット風に作り替えることができ、おなかも満足しますね。



●冷凍野菜を活用

野菜を使ったメニューは、切ったり、ゆでたり、準備が大変。青菜やブロッコリー、カリフラワーなどは、時間のあるときにゆでて小さく分け、冷凍しておきましょう。レンジで解凍したり、スープなどに入れて煮たりして、朝ごはんにも活躍します。



ラップおにぎり

材料

ごはん……茶わん一杯
シャケ……40g ごま……お好みで



1 ラップを広げ、ごまを混ぜたシャケ、ごはんの順に載せます。

2 ラップでご飯を包み、口をひねって留めます。大小いろいろな大きさに作っておくと、子どものおなかにちょうどいいだけ食べられますよ。

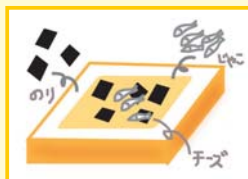


3 作る時も食べる時も手が汚れないおにぎりです。具たくさんのみそ汁といっしょに

和風チーズトースト

材料

食パン(6枚切り)……1枚 スライスチーズ……1枚
焼きのり……1/2枚 じゃこ……お好みで



1 パンにチーズ、ちぎったのり、じゃこを載せます。

2 アルミホイルを載せてトーストにし、4つに切り分けます。



3 カルシウムたっぷりの和風トーストです。冷凍野菜をたっぷり使ったスープと合わせて。