



ごはんだよ



龍華保育園
宮保育園
こま草保育園

5月号

毎日食べよう！朝ごはん

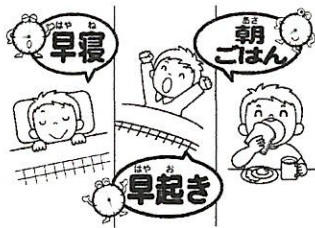


毎日元気に過ごすために早寝・早起き・朝ごはん！を心がけたいですね。特に朝ごはんは『子どもの食欲がない』『準備しても食べてくれない』『作る・食べさせる時間の余裕がない』家庭により、様々な悩みや事情があると思います。

けれど、朝ごはんは一日の活力としてとても大切です。朝ごはんの大切さ、家族の食生活を再確認してみませんか??

朝ごはんをたべないと…

- 肥満になりやすい
- お腹が空いてイライラする
- 落ち着きがなくケガをしやすい
- 疲れやすい



朝ごはんをおいしく食べるために…

- 早く寝る(夜遅くまで間食しない)
- 早く起きる
(朝食の30分前には起きて体を目覚めさせよう)
- 作り置きや、夕食の残りを利用して簡単に！

★ごはんの精製を“変えて”栄養素の量をアップ

いつも食べているお米を精白米から7分つき米、胚芽米に変えることで栄養量がアップします。子どもたちの成長に必要な栄養素を無理なくとることができます。

	鉄	カルシウム	ビタミンB1	ビタミンB2	食物繊維
精白米	0.8mg	5mg	0.08mg	0.02mg	0.5g
7分つき米	1.3mg	6mg	0.24mg	0.03mg	0.9g
胚芽米	0.9mg	7mg	0.23mg	0.03mg	1.3g



★ごはん“プラス”！食物繊維をさらにアップ

お茶碗1杯(110g)の食物繊維量は0.3g



押し麦
米2・1/2合に押し麦1/2合
白ごはん(1杯)より
+0.6gアップ

おろし人参
米3合に人参1本
白ごはん(1杯)より
+0.5gアップ



ゆでた青菜
米3合に青菜一把
白ごはん(1杯)より
+0.4gアップ

