

～おうちでいただきますの日～

毎月19日は「食育の日」、第1日曜日は「ファミリーコミュニケーションの日」

おいしく！おかわり！いきいき！そだつ！ 4月号

しっかり食べたい朝ごはん

脳や体をしっかり目覚めさせるためには、朝ごはんをきちんと食べることが大切です。朝は何かと忙しく時間が足りないことも多いかもしれませんが、少量でも口にできるといいですね。起きてすぐに食欲がわからない子どもには、起床して30分ほど待ってから食べるように促してみましよう。たんぱく質や炭水化物、ビタミンを朝からバランスよくとることで、体温が上がり、集中力も高まり、体の成長や免疫力の向上にもつながります。

食欲のない子に向く朝ごはんの工夫

- ①手づかみでも食べられる形状にする
 - ・一口サイズの鮭・ツナのおにぎり、卵焼きなど
 - ②具だくさんの温かい汁物を出す
 - ・食べやすく、いろいろな栄養素がとれ、消化もよい
- ※①②をセットにするのもおすすめです！

