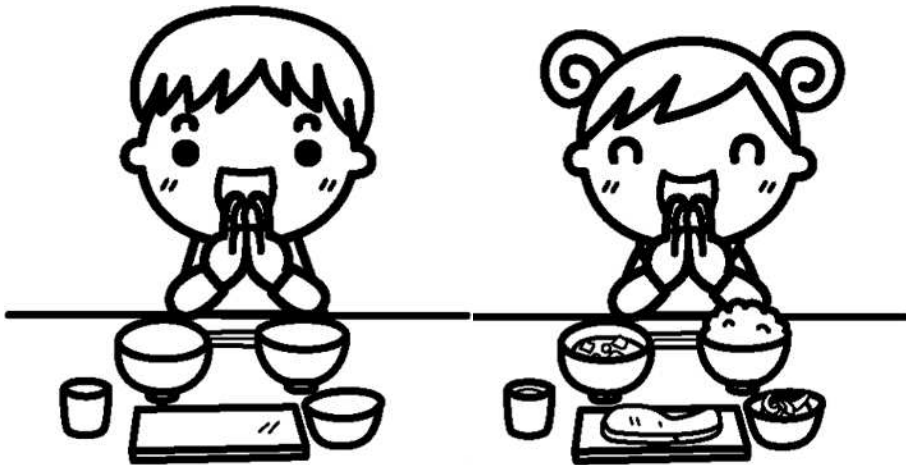


たべたい! つくりたい! あさごはん!!



じゃこ風味ふりかけ

材 料

- ・じゃこ……大さじ 1
- ・ごぼう……5cm
- ・小松菜……2~3本
- ・しいたけ……1/2個
- ・醤油……小さじ 1
- ・みりん……小さじ 1
- ・白ごま……少々

作り方

しいたけは軸を切って7mmの角切りにする。
ごぼうは皮をこそげ、2mm厚さの輪切りにして水にさらす。
小松菜は1cm長さに切り、熱湯を注ぐ。
じゃこは熱湯をかけ、水気をきる。
鍋に ~ の材料を水気を切って入れ、しょうゆとみりんを加えて火にかけ、中火で混ぜながら汁気なくなるまで炒り煮する。
出来上がりに白ごまを混ぜる。

エネルギー 31kcal たんぱく質 4.3g

納豆じゃこチャーハン

材 料

- ・ ご飯……………150g (大人茶碗 1 杯)
- ・ 植物油……………小さじ 2
- ・ 醤油……………大さじ 2/3
- ・ 塩……………少々
- ・ こしょう……少々
- ・ じゃこ……………大さじ 2
- ・ 納豆……………1 パック
- ・ 長ネギ……………約 15 cm
- ・ 卵……………1 個

卵なしでもOK

作り方

長ネギはうすい輪切りにし、卵は溶いておく。

フライパンに油を熱し の卵を入れ、すぐにご飯も加えて手早くかき混ぜる。

混ぜたらじゃこ、納豆、長ネギを加えて炒める。

しょうゆ、塩、こしょうで味付けする。

前日のおかず『ひじきの煮物』があれば、それを具にして和風チャーハンにできます。これに野菜の味噌汁を添えるとバランスの良いメニューになります！

エネルギー 152kcal たんぱく質 3.5g

常備菜の混ぜご飯

材 料

- ・ ご飯……………150g (大人茶碗 1 杯)
- ・ 常備菜……お好みで
(切干大根、ひじき煮、きんぴらごぼう、そぼろ煮
などなんでも)

作り方

常備菜を細かく刻む。(汁のある物は軽くしぼる)

温かいご飯に混ぜる。

茶碗に盛って出来上がり

おにぎりにすると朝から食べやすくなります。

にらともやしの和え物

材 料

- ・にら……………1/2 束
- ・もやし……………1/5 袋
- ・人参……………1/5 本
- ・醤油……………大さじ 1/2
- ・砂糖……………小さじ 1
- ・ごま油……………小さじ 2/3

作り方

にらは2~3cmの長さ、人参はせん切りに切る。
にら、もやし、人参をさっとゆがきボールに入れて、
砂糖、醤油、ごま油で和える。

エネルギー 18kcal たんぱく質 0.9g

変わりトースト

ハムチーズトースト

- ・食パン……………1 枚
- ・ハム……………1 枚
- ・スライスチーズ……………1 枚

食パンにハム、チーズをのせてトーストする

エネルギー 219kcal たんぱく質 13.9g

ピザトースト

- ・食パン……………1 枚
- ・とろけるチーズ……………1 枚
- ・ツナ、コーン、ハムなど……………適量
- ・ケチャップ……………適量

食パンにツナやコーン、チーズをのせてケチャップをかけた
トーストする

エネルギー 231kcal たんぱく質 10.0g

コーントースト

- ・食パン……………1 枚
- ・クリームコーン缶……………大さじ 1
- ・マヨネーズ……………小さじ 1

コーン缶、マヨネーズをよく混ぜて食パンに塗りトーストする

エネルギー 167kcal たんぱく質 4.9g

変わりトースト

きな粉トースト

- ・食パン……1枚
- ・きな粉……小さじ1
- ・砂糖……小さじ1
- ・マーガリン…小さじ1

きな粉、砂糖、マーガリンをよく混ぜ食パンに塗りトーストする

エネルギー 187kcal たんぱく質 5.8g

ごまトースト

- ・食パン……1枚
- ・すりごま……小さじ1
- ・砂糖…小さじ1
- ・マーガリン…小さじ1

すりごま、砂糖、マーガリンをよく混ぜて食パンに塗りトーストする

エネルギー 192kcal たんぱく質 5.3g

じゃこトースト

- ・食パン……1枚
- ・しらす……1g(小さじ約1/5)
- ・刻みのり…0.5g
- ・マーガリン……小さじ1

食パンにマーガリンを塗りしらす、のりをのせてトーストする

エネルギー 164kcal たんぱく質 5.1g

とろとろコーンスープ

材 料

- ・オクラ……………2本(季節の野菜なんでもOK)
- ・ベーコン……………2枚
- ・塩・こしょう……少々
- ・粒コーン缶……………2缶
- ・クリームコーン缶…2缶
- ・牛乳……………180cc

} A

作り方

オクラは熱湯で1分ゆでたら5mm位の輪切りにする。

ベーコンは5mm幅に切る。

鍋にAを入れて中火にかけ、混ぜる。

が煮立ってきたらベーコンも加え、塩・こしょうで味付けする。(お好みでコンソメを加えてもよい)

器によそいオクラを加える。(星型でかわいいですよ)カルシウム、食物せんいの豊富なスープです。パンと一緒に果物も添えてみてください。

エネルギー 85kcal たんぱく質 3.2g

ツナ入り卵焼き

材 料

- ・卵…………… 2個
- ・塩・こしょう…少々
- ・砂糖…………… 小さじ1
- ・醤油…………… 小さじ1
- ・ツナ缶…………… 20g
- ・玉ねぎ…………… 1/4個
- ・植物油…………… 適量

作り方

玉ねぎをみじん切りにする。

卵を割りほぐし、調味料 を混ぜ合わせる。

フライパンに油をひき、玉ねぎ・ツナを炒め

しんなりしてきたら、とき卵を加える。

全体が半熟状になるまで火が通ったら、野菜が
はみださないように2～3つ折りにまとめる。

中まで火が通ったら、出来上がり。

エネルギー 122kcal たんぱく質 8.6g



このレシピは、材料(分量)は子ども2人分。エネルギー・たんぱく質の
栄養量は1人当たりとしての記入となっています。また、分量表示に
つきましては、おおよその数量や大さじ・小さじなどの表示になっています。

これからも、参考にさせていただく皆さんが、分かりやすく、そして
取り組みやすいレシピ作りをしていきたいと思っておりますので、ご意見、
ご感想などがありましたら、各園栄養士にお話してください。

和光市保育園栄養士一同

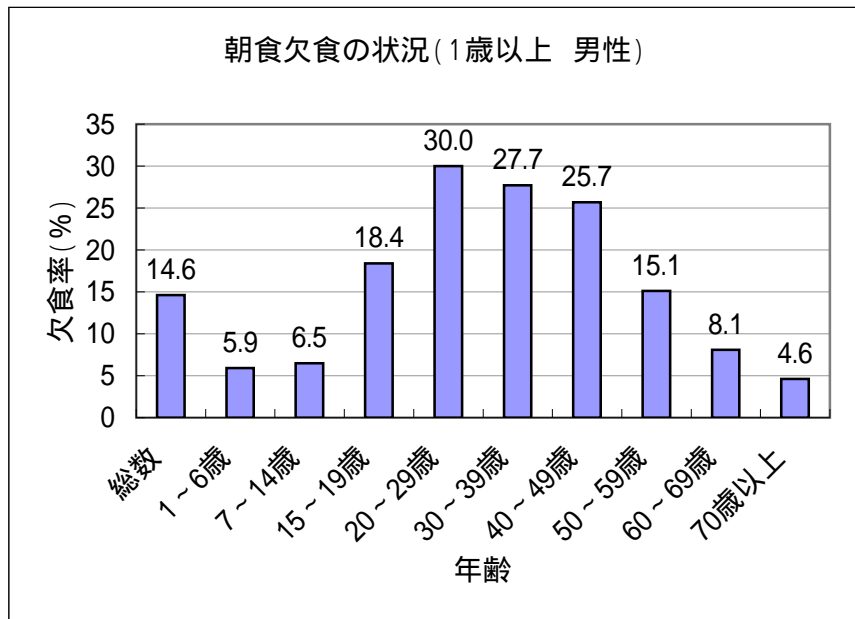
今日からスタート！あさごはん！

あさごはんは、1日のエネルギー源です。
 まずは、早起きをして、あさごはんを食べる習慣を身につけましょう！



幼児で朝食を食べない子が増加！

平成15年の調査では、4.4%だった幼児(1~6歳)男子の欠食率が5.9%に増加



(平成20年度 国民健康・栄養調査:厚生労働省)

これだけでは、あさごはんを食べたことにはなりません！

菓子だけ
 果物だけ
 乳製品だけ
 ジュースだけ
 サプリメント・栄養ドリンクだけ



どんなあさごはんメニューがいいのかな？

少しずつステップアップするには、どうしたらよいか？



できることから始めましょう！

【初心者朝食編】

果物 + 牛乳 + ゆで卵 + パン
 どれかひとつでも座って食べて、朝食時間をつくきましょう！

【かんたんな和食編】

おにぎり + ほうれん草のみそ汁 + フルーツヨーグルト
 みそ汁は、具が多いほうがより良い朝食になります。

【コンビニ洋食編】

菓子パン + サラダ + 牛乳
 パンは、甘いものよりは、卵やソーセージ、ツナなどが入ったものが良いバランスになります。