



ぱくぱく

令和8年4月号
No.25



みんなで食べよう朝ごはん

～朝ごはんを3つのスイッチをオンにしましょう～



脳



脳に栄養が届いて、やる気と集中力がアップ

からだ

体温が上がって、体が元気に動く



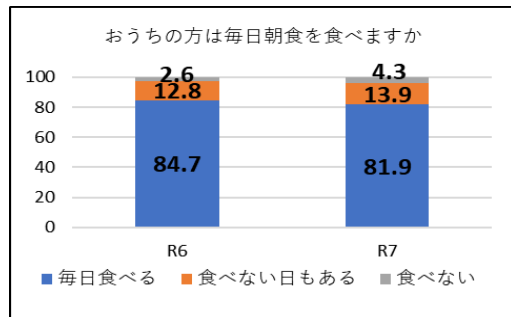
おなか



胃や腸が動いて便が出るのでお腹がすっきり

保護者の毎日朝食を食べる割合は減少傾向に。3つのスイッチは子どもだけでなくおうちの人にとっても大事です。共食する人（誰かと一緒に食べることは、そうでない人と比べて健康な食生活と関係しているという研究結果があります。家族みんなで食卓を囲みましょう。

R7年度保育園・こども園食生活アンケートより



時間がない！忙しい！
どうする？

何種類かパターン化し、
ストックしておこう！



- チーズ + たまごはどちらにもあう！
- or
- ウインナー + 具だくさんのみそ汁やスープ
- 納豆・たまご +
- or
- 鮭フレーク

保育園の給食

子どもたちの「食べたい」という食への意欲を引き出し、食欲が満たされるよう、成長に合わせて多様な食材を使用し、調理形態を工夫したり、味付けや量を調整します。強制することなく、「おいしい」「楽しい」を実感しながら無理のないように進めていきます。

～五感で楽しむ食事～

- 視覚…食べ物の色彩や形、つや、量、盛り付けのほか鮮度も判断
- 聴覚…切る、焼くなど料理中の音、噛んだ時の音、食卓の会話
- 嗅覚…食材そのものの香り、料理中、食卓の香り
- 味覚…甘い、しょっぱい、すっぱい、苦い、うま味の5つの味
- 触覚…ベタベタ、ふわふわ、ねばねばなど手、歯、舌でも感じる

毎回食事をするたびに五感をフル活用して繰り返し味わうことが、「おいしい」という快い体験につながります。

五感を刺激する 《ひじき納豆》

(材料 5人分)

- ・納豆……………3～4パック
- ・乾燥ひじき…5g
- ・小松菜……………1/8袋
- ・人参……………15g
- ・たくあん……………2～3枚
- ・塩昆布・ごま……………適量

(作り方)

- ①ひじきは水で戻し、小松菜は粗みじん、人参は千切りにし、ゆでる
- ②納豆をよくまぜ、水気を絞った①、千切りにしたたくあん、塩昆布、ごまを加えまぜる。添付のたれ、しょうゆはお好み。



朝ごはんにもおすすめ！

発行：見附市教育委員会こども課
こども家庭センター
0258-62-1700

食育だより
ぱくぱく



みつけ食育
応援サイト

