

# ★5月号★ えいようしだより

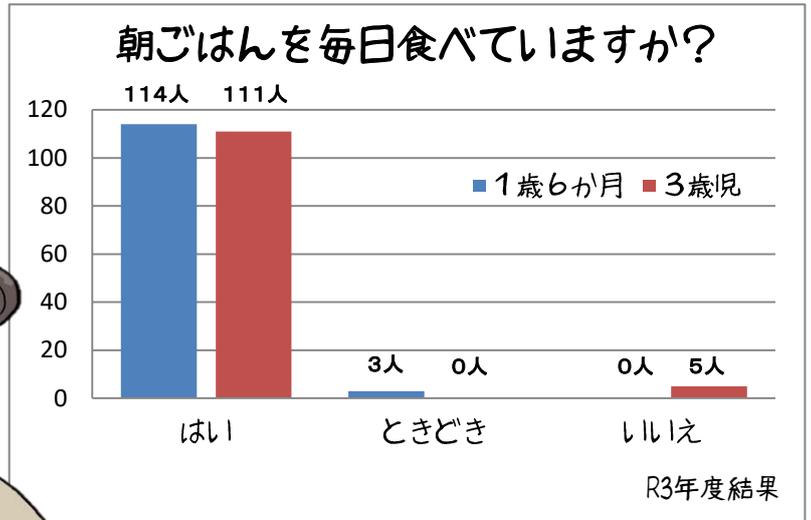


湯梨浜町役場 子育て支援課  
管理栄養士 加藤  
☎ 35-5354  
☎ 35-3697  
✉ ykosodate@yurihama.jp

さわやかな気持ちのよい季節になりましたね。入園・進級してから1か月がたち、新しい環境にも少しずつ慣れてきた頃でしょうか。ゴールデンウィーク明けも元気に登園できるように、休み中も規則正しい生活を心がけましょう。今回は、規則正しい生活のスタートに欠かせない「朝ごはん」のお話です。

## ～朝ごはんについて～

湯梨浜町で実施された1歳6か月・3歳児健診での食生活のアンケートにある「朝食を毎日食べていますか？」の項目では、ほとんどの子が「はい」に該当しているという素晴らしい結果でした！



## ★朝ごはんのステップUP★

ファーストステップの朝ごはんを毎日食べることはほとんどの方がクリア！しかし、何を食べるのかということも大切です！

朝ごはんに主食だけしか食べていないという人は、野菜のおかずや卵や肉、魚などのおかずを追加して、少しずつステップUPしてバランスのよい朝ごはんを目指しましょう！



## ★朝ごはんづくりのコツ★

□パターン化してしまうと楽！

毎日の朝ごはん作りが負担にならないようにパターン化しておくのがおすすめ！

いつもの食事だと、献立に悩むこともなく、買い物や調理も効率的。小さいお子さんは、食べ慣れた食事の方が安定して食べてくれます。

□夕飯時に朝ごはんの準備をしておく楽！

翌日に使う野菜を一緒に切ったり、茹でたりしておくことで、朝ごはん作りが時短に。

□おかずは多めに作り置きしておく楽！

「ひじきの煮物」「小松菜ふりかけ」などのアレンジしやすいおかずは多めに作って冷凍しておきましょう。ごはんに合わせてチャーハンにしたり、卵に混ぜてオムレツにするなど、ひと手間くわえると主食・主菜に変身します。



## 小松菜ふりかけ

(材料)

- 小松菜 1袋(200g)
- ごま油 大さじ1
- ちりめんじゃこ 大さじ3
- いりごま 大さじ2
- かつお節 5g
- ★しょうゆ 小さじ1
- ★さとう 小さじ1

(作り方)

- ①小松菜は細かく切っておく。
- ②フライパンにごま油を引き、①を炒める。
- ③小松菜の水分が減ってきたら、ちりめんじゃこ、ごま、かつお節、★の調味料を加えてさらに炒める。
- ④全体がパラパラとしてきたら完成！

