

# 朝食について

朝は時間がないから・・・子どもの食欲がないから・・・という理由で「食べて欲しい食事」ではなく「食べる食事」を用意しがちです。

「**食べて欲しい食事**」・・・午前中の活動を支え、1日を元気にスタートできる栄養が含まれている食事。

「**食べる食事**」・・・子どもの嗜好にあわせたもの。食べてくれるものだけになりがち。

## 第一小学校の実態（3年生以上）

- ・ 毎日朝ごはんを食べて来ない児童は7～10%いる。（クラスに3人）
- ・ 主食のみ（ごはん・パン）の朝ごはんを食べてくる児童は20%いる。（クラスに6～7人）
- ・ 主食・汁物・主菜・副菜がそろった朝ごはん（スペシャル朝ごはん）を食べてくる児童は10%程度である。（1クラスに3人）

## 「食べて欲しい食事」を用意するポイント

### ① 朝食用の食材を冷蔵庫などに常備する。

- ☆ **野菜等**・・・葉物野菜、きのこ、皮をむいた玉ねぎ、切ったにんじん、ゆでたブロッコリー、ミニトマト
- ☆ **たんぱく源(主菜)**・・・納豆、豆腐、ハム、ベーコン、ウインナー、卵、ししゃも、魚の干物
- ☆ **アレンジが出来て、そのままでもOK。手軽に栄養をプラス**  
・・・しらす、チーズ（スライスチーズ、シュレッドチーズなど）、ツナ缶  
コーン缶
- ☆ **ごはんが進むもの**・・・昆布佃煮、うめぼし、鮭フレーク、味付けのり
- ☆ **万が一のおたすけマン**・・・冷凍ごはん、冷凍うどん、インスタントみそ汁、  
インスタントスープ（コーン、春雨）、冷凍野菜
- ☆ **その他**・・・ごま、青のり、刻み海苔、おにぎりのり
- ☆ **果物、ドライフルーツ、ヨーグルト、牛乳**

### ② 朝食の内容をおおまかに考えておく。

# 朝食1



～材料～

ウインナー	じゃがいも
ツナ缶	玉ねぎ（皮をむいたもの）
コーン缶	にんじん（切ってあるもの）
しらす	しめじ
サラダ菜	

## 和食



じゃこおにぎり  
 ☆みそ汁  
 ☆ボイルウインナー  
 ◎ツナとコーンのサラダ  
 柿

## 洋食



◎ツナとコーンのトースト  
 ☆簡単ポトフ  
 ☆じゃこサラダ  
 りんご

☆ 調理  
 ◎ お手伝いポイント

ツナ缶とコーン缶を  
 マヨネーズ、塩こしょう  
 で和える。

### じゃこおにぎり

- ・ ごはんにじゃこを混ぜ、おにぎりにする。

### みそ汁

- ・ 具はじゃがいも、たまねぎ、にんじん、しめじ

### ボイルウインナー

- ・ 沸騰したお湯でさっとボイル

### ツナとコーンのサラダ

- ・ サラダ菜は洗ってちぎる。
- ・ 和えたツナ缶とコーン缶を盛り付ける。

### ツナとコーンのトースト

- ・ 和えたツナ缶とコーン缶を食パンにのせ、軽くトーストする。

### 簡単ポトフ

- ・ じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しめじをコンソメを加えて煮る。ウインナーは仕上げに加えて煮すぎない。塩こしょうで味を整える。

### じゃこサラダ

- ・ サラダ菜は洗ってちぎる。
- ・ フライパンでしらすをごま油で炒める。低温で静かに炒め、八分通り火が通ったら余熱を利用してかりかりにする。サラダ菜の上に盛り付け、お好みのドレッシングをかける。

## 朝食2



～材料～

たまご	玉ねぎ (皮をむいたもの)
ハム	にんじん (切ってあるもの)
シュレッドチーズ	小松菜
ミニトマト	えのき
ブロッコリー (前日にゆでておく)	

### 和食



### 洋食



ごはん  
 ☆みそ汁  
 ☆たまごやき  
 ◎ブロッコリーのチーズ焼き  
 切ったハム、ミニトマト  
 柿

☆ 調理  
 ◎ お手伝いポイント

和: ブロッコリーにチー  
 ズをのせる。  
 洋: パンの上にハムとチ  
 ーズをのせる。

◎ハムとチーズのトースト  
 ☆野菜スープ  
 ☆スクランブルエッグ  
 茹でブロッコリー、ミニトマト  
 りんご

#### みそ汁

- 具はにんじん、たまねぎ、小松菜、えのき。

#### たまごやき

- たまごを割りほぐし、砂糖と塩を加えて作る。

#### ブロッコリーのチーズ焼き

- 茹でたブロッコリーにシュレッドチーズをのせオーブントースターで焼く。
- 和えたツナ缶とコーン缶を盛り付ける。

#### ハムとチーズのトースト

- ハムとシュレッドチーズをパンの上のにせ、トーストする。

#### 野菜スープ

- 具はにんじん、たまねぎ、小松菜、えのきで味はコンソメ、塩こしょうで整える。

#### スクランブルエッグ

- たまごを割りほぐし、塩こしょうを加えて作る。八分通り火が通ったら余熱で仕上げると硬くならない。