



## 1日のスタートは朝ごはんから

子ども達が健やかに成長していくためには、バランスの良い食事、適切な運動、十分な休息・睡眠が大切です。朝ごはんをしっかり食べて、規則正しい生活リズムをつくり、毎日を元気に過ごしましょう。

### 朝ごはんを毎日食べるポイント

#### 1. すっきりと目覚させる

朝、起きるのを嫌がる子どもを起こして、ごはんを食べさせるのはとても大変なこと。まずは、すっきりと起きることができる生活リズムを作りましょう。そのためには、十分な睡眠をとることが大切です。

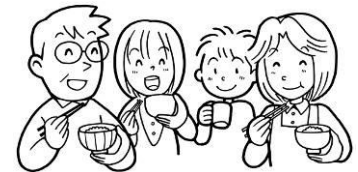


#### 2. 毎日決まった時間に食べる

お腹がすくリズムを作るためには、毎日同じ時間に食べることが効果的です。

#### 3. 誰かと一緒に食べる

家族の誰かと一緒に食べることで食欲がわきます。



#### 4. 無理をせずに朝食を用意する。

忙しい朝は簡単なメニューでかまいません。まずは、「ごはんなどの主食とおかず」を基本にして、“何かを用意する”ことから始めましょう。慣れてきたら栄養バランスについても考えてみましょう。



### 調理室からこんにちは！



今回は、11日(木)・25日(木)の昼食の「デリシャスチキン」を紹介します。

(材料)	(5人分)
鶏もも肉	350g
塩・こしょう	少々
マーマレード	大さじ1.5
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ2

#### (作り方)

- ①鶏もも肉に塩・こしょうをし、マーマレード・しょうゆ・酒を加えて漬け込む。
- ②天板にアルミホイル・クッキングシートを敷き、①を並べて、230～250℃のオーブンで焼く。(20～30分)
- ③切り分けて、皿に盛り付ける。

- ・オーブンのかわりに、フライパンに油を敷いて焼いてもおいしくできます。
- ・鶏肉も軟らかく、マーマレードの甘味と酸味で、子ども達に人気のメニューです。
- ・お弁当のおかずにもピッタリ！



この栄養だよりは、偶数月に発行します。食生活の情報源として、ご活用ください。