

10月は「朝ごはんを食べよう」強化月間！

さいたま市では、毎年10月を「朝ごはんを食べよう」強化月間としています。強化月間にちなんで本号でも、体にも心にも大切な朝ごはんを特集します。朝ごはんを見直し、より充実させるきっかけにしてみてもいいですか。

朝ごはんの体への役割

成長期の子どもにとって、朝ごはんは1日に必要なエネルギーと栄養素を無理なく摂取するのに欠かせません。朝起きた体は長い睡眠を経て空腹状態のため、元気に遊ぶには朝ごはんが必要です。朝ごはんを食べて、身体全体を目覚めさせ、1日の生活リズムをつくっていきましょう。



朝ごはんの栄養バランス

朝ごはんも他の食事と同じように、「主食、主菜、副菜」をそろえると、栄養のバランスがよくなります。

主食

ごはん、パン、めん
コーンフレーク
糖質を多く含むエネルギーの源で、脳がはたらくためにも欠かせません。

主菜

肉、魚、卵、豆製品
乳製品
たんぱく質を多く含み、睡眠で低下した体温を早く上昇させます。

副菜

野菜、果物、海藻
きのこ
ビタミン、ミネラルを多く含み、体の調子を整えます。

朝ごはん簡単バランスアップ大作戦！

あわただしい朝に何品もつくるのは大変です。短時間で無理なく用意できるものを組み合わせてバランスアップを目指しましょう。

忙しい朝は

すぐに用意できるものを
組み合わせましょう。
コーンフレーク + 果物
チーズトースト + ホップジュース
しらすおにぎり
+ とろろ昆布のすまし汁
プチトマトや納豆もすぐに用意
できる便利な食材です。

他にも

簡単朝ごはんのために

作り置き・残り物を有効活用
ゆで野菜、きんぴら
品数が少なくてもバランスよく
卵と野菜のおじゃ
トースト+具沢山スープ



「さいたま市食育ナビ」からは、「かんたん朝ごはんレシピ集」(PDF版)をご覧ください。

検索

検索



家族そろって食べられる大切な食事の時間にするなど、それぞれの生活スタイルに合った、楽しくておいしい朝ごはんの習慣を続けていけるといいですね。