

5がつ もものき きゅうしょくだよい



納豆は栄養満点

普段の食事ではカルシウムが不足しがちです。納豆は子どもに不足しがちなカルシウムがたくさん含まれています。また納豆にはカルシウムの吸収を助ける働きもあり、効率よく栄養が摂取できます。

子どもの摂取目安として1日半パック～1パック食べるといいですね！

アレンジ納豆レシピ

①きゅうり納豆 きゅうり×納豆
(きゅうりは小さめのいちょう切り、塩ふって水分しぼる)

②のり納豆 きざみのり×納豆

③かつお節納豆 かつお節×納豆

④じゃこ納豆 ちりめん×納豆

⑤ひじき納豆 ひじき×納豆
(ひじきは規定時間茹で、しっかり水分しぼる)

⑥ごま納豆 ごま×納豆



元気な1日は朝ごはんから！



朝ごはんには大切な役割が3つあります。

眠っていた時のエネルギーを補給する

炭水化物でエネルギー補給！

ごはんには納豆をかけたり、おにぎりにしてみたり少し朝ごはんに変化をつける事で子どもも食べやすくなると思います。

(ぜひ左記の納豆アレンジレシピ参考をにしてみてください)



朝ごはん
おいしいね



低下していた体温を上昇させる

たんぱく質で体温上昇！

牛乳・チーズ・ヨーグルトなどのたんぱく質をとって体温を上げましょう。

ハム・ウインナー・たまごも同じたんぱく質です。

卵焼きも「塩昆布入り卵焼き」「かにかま入卵焼き」「チーズ卵焼き」「明太子卵焼き」「紅ショウガ卵焼き」などいろんなアレンジがあります。

朝とても忙しいので前日に作って、レンジでチンしても大丈夫です。

排便を促す

眠っていた消化器を起こそう！

食べ物が胃に入ることによって消化器官が動き出し、腸も動いてくるので排便が促されます。毎朝同じ習慣で朝ごはんを食べると、同じタイミングでトイレに行きたくなります。

