



「朝ごはんを食べない」を解決！アイデア集

1日のスタートである朝ごはんは、子どもの体や心の元気の源です。しかしながら、食欲がない、時間がないなどのお悩みも…。朝ごはんをしっかりと食べて元気に過ごせるよう、生活リズムや食事の内容を工夫してみましょう。

その① 生活編

★解決策★

生活リズムを見直そう

- ・朝は今より10分早く起こす
(そのために夜早く寝かしつける)
- ・寝る直前に食べさせない
(寝る2時間前までには食事を終わらせておく)

ちょっとのお手伝いで脳を目覚めさせよう

～子どもができるお手伝い～

- ・野菜を洗う・ミニトマトのへたをとる
- ・ラップを使っておにぎりを作る
- ・食卓の準備を手伝う(箸を並べる、運ぶなど)



朝ごはんに菓子パンを食べていませんか？

菓子パンには砂糖や油が多く含まれており、体に必要なたんぱく質、ビタミンやミネラルなどが不足しています。できるだけ甘くない食パンやロールパンにして、おかずを組み合わせると良いですね。

その② 調理編

★解決策★

STEP1.まずは何か食べよう

手づかみで食べられるようにしよう

- ・小さめにしたり、スティック状にする
- ・ピックに刺して盛り付ける



STEP2.もう1品足そう

すぐ使える食材を準備しておこう

- ・ミニトマト、レタス、ハム、納豆、豆腐、チーズなど
- ・夕食の準備の時に、翌朝使う食材も一緒に下準備しておく(洗う、切るなど)



STEP3.バランスよく食べよう

単品で様々な栄養がとれるように工夫しよう

- ・複数の食材を合わせたメニューにする
混ぜご飯、ロールサンド
野菜入りオムレツ、青菜の納豆和え



どんなに栄養満点の朝ごはんでも、一人で食べるのは味気ないものです。また、子どもだけが食事をして、大人は朝の準備でバタバタしていると、食事に集中できません。ぜひみんなで食卓を囲んで食事をしましょう！

かんたん♪
朝ごはんレシピ!

ミルク茶わん蒸し



●材料● 大人2人分と幼児1人分

(幼児は大人1人分の半分量)

材料		分量
卵	…	3個
牛乳	…	300ml
コンソメ(顆粒)	…	小さじ1
ハム	…	2枚
しめじ	…	40g
スライスチーズ	…	1枚
黒こしょう(大人用)	…	お好みで

●作り方●

- ①耐熱容器に卵を割り入れほぐす。牛乳、コンソメを入れ混ぜる。
- ②ハムをキッチンばさみで適当な大きさに切りながら①に入れる。
- ③しめじは石づきを落とし、ほぐしながら①に入れる。全体を混ぜ、チーズをさいて上にのせる。
- ④ラップをふんわりかけ、電子レンジ 600wで3分加熱後、200wで10分程度加熱する。スプーンですくい、お皿に取り分ける。

●おすすめポイント●

- ♡加熱はレンジにお任せ♪忙しい朝にはぴったりです。前の日に準備しておけば、さらに時短に。
- ♡だしの種類を、和風だしや中華だしの素に変えるとバリエーションが広がります。具材もお好みで♪

●栄養価●

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
大人1人分	212	15.3	14.4	7.8	1.2
こども1人分	104	7.5	7.1	3.9	0.7

