



令和7年5月号

発行：恵庭市子ども未来部

新年度が始まり、1カ月が経ちました。新しい環境で過ごし疲れがたまってきたり、1日の中でも寒暖差があるなど、体調管理が難しい時期でもあります。「早寝早起き朝ごはん」の習慣を大切に、毎日しっかり朝ごはんを食べて元気に過ごしましょう！

幼児期の食事

幼児期の子どもは、体重1kgあたりに必要なエネルギーや栄養素が成人に比べて2～3倍多く必要です。脳や体が発育・発達したり、日々の活動で消費しています。

しかし、子どもの胃は大人よりも小さく、消化する力も未熟なため、必要なエネルギーや栄養素を3回の食事でとることが難しいです。

朝ごはんをしっかりととり、また、間食（おやつ）をとることで1日の栄養量を摂取します。

朝ごはんの効果

□脳が目覚める：朝ごはんを「噛んで」食べることで脳が刺激されます。

□朝の排便習慣がつく：口に食べ物が入り、胃に送られると腸や大腸が動き始め、排便習慣につながりやすです。



給食人気

メニューです！

ひじきごはん

<材 料：子ども5人分>

- ・米 2合 ・ひじき(乾燥) 7g ・スライス干し椎茸 2g
- ・人参 30g ・たけのこ(ゆで) 30g ・さやえんどう 10g ・鶏ひき肉 50g ・しらす干し 25g
- ・とうもろこし缶 20g ・砂糖 15g(大さじ2) ・醤油 20g(大さじ1) ・サラダ油 適量

<下準備>

- ・米をとぐ。ひじきは水戻しし、水をきる。干し椎茸は戻しておく。(干し椎茸のもどし汁 1カップ弱)
- ・人参、たけのこは千切り。
- ・さやえんどうは軽くゆでてから千切りにする。(電子レンジ加熱でも)

<作り方>

- ① 鍋に油を熱し、鶏肉を色が変わるまで炒め、人参、たけのこ、ひじきを加えさらに炒める。
- ② 干し椎茸、戻し汁、砂糖、醤油を加えて煮た後、煮汁と具材に分ける。
- ③ といだ米に煮汁を入れ、炊飯器の2合のラインより少し少なめに水を加える。
- ④ ③の上に②の具材、しらす干し、とうもろこしをのせ、炊く。
- ⑤ 炊き上がったら、全体を混ぜ、さやえんどうを混ぜる。

