

# 食育だより

令和6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る。

□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、排便習慣につながる。



はやねちゃん



はやくん

給食人気  
メニューです！

## ひじきごはん

炒り卵等を盛り合わせても。時間のある時に多めに作り、小さいおにぎりにして冷凍して朝ご飯や夕ご飯にもおすすめです。

### <材料：子ども5人分>

- ・米 2合 ・ひじき(乾燥) 7g ・カット干し椎茸 2.5g
- ・人参 30g ・さやえんどう 10g ・鶏ひき肉 50g
- ・しらす干し 25g ・砂糖 15g(小さじ3) ・醤油 5g ・サラダ油 適量



### <下準備>

- ・米をとぐ。ひじきは戻し、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)
- ・人参は千切り。・さやえんどうは軽くゆでてから千切りにする。

### <作り方>

- ① 鍋に油を熱し、鶏肉を色が変わるまで炒め、人参、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の上に具材をのせ、炊く。
- ⑤ 炊き上がったら、さやえんどうを混ぜる。

