

# 朝からしっかり食べましょう

栄養教諭からのアドバイス



5・6歳児に必要なカロリーは1食あたり **450~550kcal** です

ごはん(卵2個分) <b>230kcal</b>	食パン(6枚切1枚分) <b>175kcal</b>	卵焼(卵1個分) <b>100kcal</b>	納豆(1パック分) <b>60kcal</b>	みそ汁(1杯分) <b>50kcal</b>
もち(角もち1個分) <b>120kcal</b>	おにぎり <b>230kcal</b>	鮭(1/2切:50g) <b>70kcal</b>	スライスチーズ(1枚) <b>30kcal</b>	牛乳(コップ1杯分) <b>100kcal</b>

給食は530kcalを目安に作っています

## もう1品、旬の野菜や果物を食べる工夫を考えましょう

夕ごはんメニューをアレンジして野菜をとろう

### 野菜

ゆでて切っておく  
オクラ、ほうれん草、ブロッコリーなど  
野菜スープに

野菜をプラスしてアレンジ  
ポテトサラダ + レタス + コーン = リッチポテトサラダ  
残りおかずをチェンジ!

かぼちゃの煮物 + きゅうり + 玉ねぎ = かぼちゃサラダ

### 果物

みかん(1個分) <b>40kcal</b>	バナナ(1本分) <b>80kcal</b>	りんご(2切分) <b>20kcal</b>
かき(1/4個分) <b>20kcal</b>	キウイ(1/2個分) <b>30kcal</b>	いちご(5個分) <b>20kcal</b>

## 食べやすくアレンジを



「朝は時間がなくて…」という声をよく聞きます。忙しい朝でもおかずをそろえたり、朝からしっかり食べるための簡単なポイントをまとめました。

また、愛知県ではご家庭での食育に役立つ情報をインターネットで紹介しています。

食育ネットあいち 検索



# 1日のはじまりは朝ごはんから



## 朝ごはん

おいしいよ

おやすみ Zzzz...

よくわかる!

みんなであそぶ

がんばる

できる! できる!

たのしいな

みんなであそぶ

## 夕ごはん

千カラいっぱいあそぶ

## 給食

## おうちの方へ

4月からお子さんが楽しみにしている小学校生活が始まります。元気に学校生活を送るために、朝ごはんがとても大切です。入学前の今だからこそ食べることの大切さや、しっかり食べる習慣をお子さんが身につけるチャンスです。まずは「朝ごはん」から!!

やるぞ!

入学前のこの時期「自分でがんばった」ことを増やしましょう

はじめよう!



# めざせ元気な1年生、がんばりシート

て あら  
手を洗ったよ

きまりが身につくと  
自分から行動できる




あさ た  
朝ごはんを食べたよ

朝ごはんをしっかりと食べると  
脳も体も元気になる




わが家の食事のお約束

家族とのお約束で  
できた! 体験が増える




ポク、  
かっこいい!



## おうちの方へ

お子さんと相談して「わが家の食事のお約束」を決めましょう。  
守れたらシールを貼ったり、色を塗ったりして楽しみながら1年生の準備をしていきましょう。

### 「わが家の食事のお約束」の例

- 食事の前や後のあいさつをする
- 残さず全部食べる
- 食器の準備や片付けをする
- よくかんで食べる など

できた!  
うれしい!

