

No.4
2019年12月
原町にこにこ保育園

🌸 子どもの朝ごはん！おにぎり、パンにひと工夫で食べない子もパクパク！

毎日バタバタ忙しい朝ごはんの時間帯。「子どもが朝ごはんを食べてくれない」という最も大きな悩み。朝、炭水化物を摂るのは必須ですが、これだけでは月齢は動きません。むしろ炭水化物だけをお腹いっぱい食べてしまうと、集中力がなくなってしまうのです。「朝ごはんは大事！」とよく言われますが、その理由は大きく2つ。1つ目は寝ている間に下がる体温を上げ、一日の活動に備えること。2つ目は、体内に蓄えられた体のエネルギー源であるブドウ糖は睡眠中に消費され、朝目覚めたときにはほぼ空っぽになるため、必ず糖분을補給する必要があります。そこで朝ごはんレシピをご紹介します。



★ バナナホットケーキ

(材料・4〜5食分・約20cm2枚分)

- ▲ ホットケーキミックス 120g
- ▲ 卵 1個
- ▲ バナナ 1/2本
- ▲ すりごま 大さじ2
- ▲ 牛乳 80cc



作り方

- ① バナナをフォークでつぶします。
- ② ボウルにホットケーキミックス、卵、バナナ、すりごまを入れて軽く混ぜます。
- ③ 牛乳を少しずつおえます。
- ④ 温めたフライパンに液を流し入れて、弱めの中火で焼き、表面にプツプツと穴ができて端が乾いたら、裏返して焼いてでき上がりです。

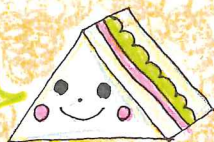


🍷 手づかみで食べてもOK！ハルシーパンケーキ！

パンケーキの生地に、人参のすりおろし、ヨーグルトを混ぜ込んでもいいです。

一枚で卵、野菜、乳製品を摂取でき、手でも食べることができます。

冷凍できるので、時間のある時に作り置きしてくのがいいと思います。



🍷 お弁当を作っているご家庭では、前日の夕飯の残りを詰めるだけでOK！お弁当の常備菜でお子様が好きそうなワンプレートにしてみてください。コンビニスーパーのおかず、パン、果物でワンプレートにしても良いです！

※今回の「モグモグだより」いかがでしたでしょうか。これからも季節ごとに紹介していきます。調理員 佐藤