

## 朝食に何食べてる？

あひる保育園では、朝食はしっかりご飯を食べましょう!パン食はすぐに消化してしまうので、集中力も持続しにくく、力も湧きません!と、保護者の方に話しています。

とは言っても、朝はとっても忙しいですね。

そこで、「こんな方法もありますよ」や「すぐに出来ますよメニュー」をお伝えしようと思います。

### ～こんな方法もありますよ～

- ・夕食の煮物など（カレー・シチューなど含む）を多めに作って、朝ご飯でも食べる。
- ・味噌汁に具をたくさん入れて、一機に栄養を摂るようにする。
- ・夕食の残りご飯をおにぎりにして、朝レンジで温める。

### ～すぐに出来ますよメニュー～

#### ◎ブロッコリーのごま和え

##### 【用意する物】

ブロッコリー・しょうゆ・ごま油・ごま

##### 【作り方】

- 1、ブロッコリーをゆでる。
- 2、しょうゆとごま油で味付けをする。
- 3、ごまを和えてできあがり。

#### ◎野菜のチーズ焼き

##### 【用意する物】

じゃがいも・にんじん・ブロッコリー・など（冷蔵庫にある野菜）・マヨネーズ・とろけるチーズ

##### 【作り方】

- 1、野菜をそれぞれ茹でる。（前夜でもよい）
- 2、茹で野菜をマヨネーズで和えて、耐熱容器に入れる。
- 3、とろけるチーズをのせて、オーブントースターで焦げ目がつく程度に焼いてできあがり。

