

早寝・早起き・朝ごはん

彦根市こども家庭部幼児課

朝ごはんは、一日を元気に過ごすための大切な食事です。朝ごはんを食べるとどんないいことがあるのか、何を食べたら元気になるのかお話ししました。朝ごはんを食べるためには、早寝・早起きも大切です。普段の生活習慣について、家族みんなで振り返ってみてくださいね。



☆朝ごはんデスイッチオン☆

朝ごはんを食べると、頭・体・お腹のスイッチが入ります。

頭(脳)のスイッチ



脳はごはんなどに含まれるブドウ糖をエネルギーに変えて使っています。脳は眠っている間もエネルギーを使っているため、朝ごはんを食べないと脳のエネルギーが不足して、集中力や記憶力が低下してしまいます。

体のスイッチ



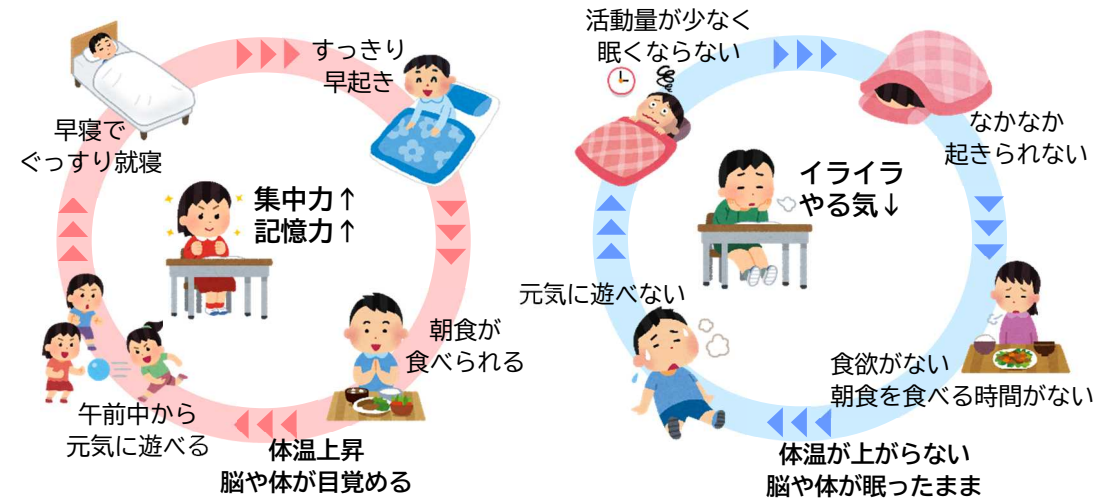
朝ごはんを食べることで体温が上がり、元気に活動できます。また、食事の回数が減ってしまうと、肥満、糖尿病など生活習慣病にもつながる恐れがあります。

お腹のスイッチ



朝ごはんを食べると、胃や腸などの消化管も動き出し、スムーズな排便を促します。朝にうんちが出ると一日すっきり過ごせます。

朝ごはんを食べることで生活リズムが整います！



集中力、イライラ感、やる気…朝ごはんだけが理由ではありませんが、大きく関わっています。小学生になったら、急に朝ごはんが食べられるものではありません。今のうちから早寝・早起き・朝ごはんの習慣をつけておきましょう。

★まずは食べることから★

①朝食時間を作ろう！

果物、牛乳、ヨーグルト、ゆで卵…まずは何か一つでも食べましょう。

②炭水化物を食べよう！

エネルギー源になる炭水化物（ごはん、パンなど）を食べましょう。

③たんぱく質で体温上昇！

ミネラル・ビタミンの補給！

主食（炭水化物）、主菜（たんぱく質（卵、乳製品、ハム、納豆、魚など）、副菜（ミネラル・ビタミン（野菜、果物、海藻など）の揃ったバランスのよい朝ごはんを！

あま〜い菓子パンに注意

簡単に食べられる菓子パンですが、甘い菓子パンのみの朝食は、栄養の偏りによって、体に不調をきたしたり、血糖値が急激に上昇し、集中力が低下したり、眠気を引き起こすことも…。

ヨーグルトなどをもう1品追加したり、ウインナーなどを使った総菜パンを選んだり、昼食や夕食をバランスよく食べるなど工夫しましょう！



おにぎりレシピ

ご飯に食材をプラス！混ぜて握るだけで立派な朝食に。※ご飯100g当たりの分量です。

◎さけ＆ごま油

- ・さけフレーク(10g)
- ・ねぎ(10g)
- ・しょうゆ(小さじ1)
- ・ごま油(小さじ1)

◎枝豆＆ゆかり

- ・枝豆(10g)
- ・ゆかり(0.8g)
- ・スライスチーズ(1/2枚)

◎塩昆布＆チーズ

- ・スライスチーズ(1/2枚)
- ・塩昆布(2g)

◎ツナ＆塩昆布

- ・ツナ(1/3缶)
- ・塩昆布(2g)
- ・ごま油(小さじ1/3)
- ・すりごま(小さじ1.5)

◎大葉＆じゃこ

- ・じゃこ(大さじ1.5)
- ・大葉(1枚)
- ・かつお節(2g)
- ・いりごま(大さじ1/2)

トーストレシピ

パン食は、ご飯食に比べて、「パンだけ」になりがち…。様々な食材を乗せて、バランスよく食べましょう。冷凍しておいても◎。

◎ピザ風

コーン、ピーマン、玉ねぎ、ツナ、ウインナー、ゆで卵、マヨネーズ、ケチャップ、チーズなどお好みの具材

◎納豆＆チーズ

◎しらす＆大葉＆チーズ

◎きのこ＆みそ＆マヨネーズ

- ・お好みのきのこ
- ・みそ(小さじ1/2)
- ・マヨネーズ(小さじ1)

いろいろなものを食べよう

彦根市こども家庭部幼児課

みんなで食材を3つのグループに分けて、「食べ物ぬりえ」をしました。色を塗りながら、「これ好きなんや〜」、「今日、食べてきたよ」、「苦手なものも頑張って食べてるよ」など普段の頑張りを聞かせてくれました。ご家庭でも、「これは何色の食べ物?」、「赤黄緑がそろっているかな?」などとお話ししてみてくださいね。



主食・主菜・副菜をそろえよう!

ごはん・パン・麺などの「主食」、魚・肉・卵・大豆などを主材料として「主菜」、野菜・海藻類などを主材料とした「副菜」の3種類を一食ごとに組み合わせるとバランスのよい食事になります。



配膳からバランスをチェックしてみましょう!

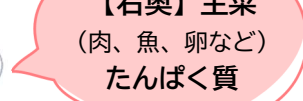
【左奥】副菜

(和え物・炒め物など)
ビタミン、ミネラル



【右奥】主菜

(肉、魚、卵など)
たんぱく質



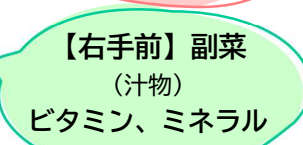
【左手前】主食

(ご飯、パン、麺など)
炭水化物



【右手前】副菜

(汁物)
ビタミン、ミネラル



和洋中が混ざっている献立でも同じです。ワンプレートで盛り付けるときも、左側にご飯を盛り、右側におかずを盛るよう意識してみましょう。

この置き方をすることで、赤(主菜)、黄(主食)、緑(副菜)がそろっているか自然に確認することができます。

子どもは胃が小さく、一度にたくさん食べることができません。主菜を食べすぎると、副菜を食べられなくなってしまう。

表面積比で、**主食：主菜：副菜＝3：1：2**を目安にします。この割合を心がけると、食べる量が多い子も少ない子も、バランスの良い食事になりますよ!

3つの色の食べ物

赤グループ(主菜)

体の血や肉や骨になる、体を強くする食べ物

- ・肉
- ・魚
- ・卵
- ・牛乳・乳製品
- ・大豆製品 など



黄グループ(主食)

力が出る、元気のもとになる食べ物

- ・米
- ・パン
- ・麺
- ・いも類
- ・砂糖
- ・油 など



※砂糖や油のとりすぎに注意

緑グループ(副菜)

病気から守ってくれる、うんちを出しやすくする食べ物

- ・野菜
- ・果物
- ・きのこ類
- ・海藻類 など



※海藻類は、骨を丈夫にするカルシウムやマグネシウムが豊富なため、赤色に分類されることもあります。

バランスのよい食事のチェックポイント

☐ 主食、主菜、副菜はそろっていますか?

☐ 料理群に偏りは
ありませんか?



主食が2品

☐ 食材に偏りは
ありませんか?



じゃが芋料理が2品

☐ 調理法に偏りは
ありませんか?

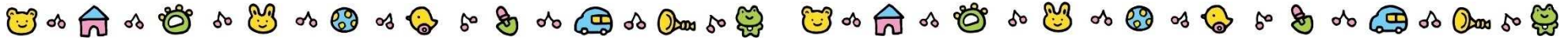


揚げ物料理が2品

おはしが上手にもてるかな？

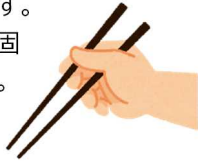
彦根市こども家庭部幼児課

フェルト食材などを使って、おはしの練習をしました。「難しい！」「できた！」と声をあげて頑張っていました。急に上手に持てるようになるわけではなく、毎日練習することで、少しずつ上手になっていくことを伝えました。ご家庭でも根気よく見守ってあげてくださいね。



正しいおはしの持ち方

上のおはしは、鉛筆を持つように、親指、人差し指、中指の3本で軽く持ちます。
下のおはしは、薬指の横に宛、固定し、親指の付け根に挟みます。
下のおはしは動かず、上のおはしだけが上下に動きます。



おはしの練習は何歳から？

決まった月齢はありません。成長に合わせて様子を見ながら初めていきます。おはしを使うためには、指がそれぞれ別の動きをしなくてはなりません。指先を閉じたり開いたりするので、**指の筋肉を調整し、動きをコントロールする力**が必要です。

- グー、チョキ、パーができる
- スプーンの3点持ちができる
- 指でOK👌ができる
- 鉛筆が正しく持てる



これらがおはしへ移行する目安となります。指先の発達が追いついていないのに、おはしの練習を始めると、間違った持ち方を覚えてしまうことも。早く持てるようになるよりも、正しく持てる方が、将来的には大切です。焦る必要は全くありません。

矯正箸は使った方がいいの？

指先を動かす力がついていれば、矯正箸はいりません。矯正箸にも色々なタイプがあります。使用する場合は、発達に合わせて正しい使い方をしてくださいね。（※写真は一例です。）

指を入れる穴があり、**2本のおはしが固定されているタイプ**



スムーズに摘まむことができるので、おはしの導入や「自分で食べられた、持てた」という達成感を得ることができる。

△注意△

指先の力がなくても、手を閉じたり開いたりするだけでおはしが勝手に動いてくれるので、指先の運動になっていないことが多いです。その結果、2本のおはしに移行したときに、指先が動かず、握り箸や指先を手のひらに巻き込むような持ち方になってしまうことがあります。

2本のおはしが固定されているタイプ



2本のおはしがずれることなく、持つことができる。上のおはしを人差し指、中指で動かし、下のおはしを薬指でしっかり支える力が必要。

はしにくぼみがついているタイプ



くぼみに指を置くことで、正しい指の位置で持つことができる。自力でおはしを持つ力が必要。すでに普通のおはしを使用しており、持ち方を修正したいときにも○。

おはしの悩み あれこれ

握り箸になってしまう…



スプーンの3点持ちはできていますか？

スプーンの3点持ちがきちんとできないと、スプーンを握る持ち方でおはしも握ってしまいます。まずはスプーンとフォークの3点持ちをしっかり練習しましょう。

おはしが交差してしまう…、箸先が閉じない…



上のおはしが中指で上手く支えられていない、中指の位置がおかしい、下のおはしが薬指で上手く支えられていない等が原因です。

上のおはしは中指の爪の根元あたりで支えます。

上のおはしだけを持って、手首は動かさず、人差し指と中指を曲げ伸ばし、おはしを上下に動かす練習をしてみましょう。



練習が続かない…、時間がない…

正しい持ち方での長時間の練習は、親子共にイライラしてしまいます。「初めの5分だけ」、「摘まみやすいこの料理だけ」など練習する時間や料理を決めて行います。少しずつ正しい持ち方での時間や料理を増やしていきましょう。

食事のマナーやおはしの持ち方は、周りの大人を見ながら学んでいきます。

家族で振り返ってみてくださいね。

立て箸



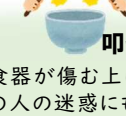
仏様に供えるごはんは、おはしを立てるため、仏事を連想させ縁起が悪いとされる。

寄せ箸



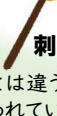
料理をこぼしたり、机を傷つけたりすること。

叩き箸



食器が傷む上に、周りの人の迷惑にも。食器では遊ばない。

刺し箸



本来とは違う使い方は嫌われている。

箸渡し



火葬で骨を拾うときと同じ動作をすることから縁起が悪いとされる。

やってはいけない使い方

食事の途中で、おはしを食器の上に乗せることは、「もういりません」の合図。

噛み箸



おはしが傷む。

「うんちはどうやってできるの?」、「体の中はどうなっているの?」

食べ物が体の中を通過していく様子やうんちが体調の指標になること、良いうんちを出す方法についてお話ししました。「うんち」と聞いて、初めはクスクス笑っていた子どもたちも、真剣に聞く様子がみられました。



どんなうんちが出たかな?



ばななうんち



一番元気なうんち。硬すぎず、柔らかすぎず、スルッと出てバナナ状。色は黄色っぽい茶色で、それほど臭くないのが特徴。

もこもこうんち



もう少しでばななうんち。緑の仲間の食べ物(野菜や果物、きのこなど)が少し足りなかったり、よく噛まずに早食いしたりしたときのうんち。ちょっと臭い。

ころころうんち



硬くてころころしている臭いうんち。緑の仲間の食べ物が足りない。運動不足や水分不足、うんちの我慢すぎも原因に。お尻が痛くなることも。

びちびちうんち



体調が悪かったり、おなかを壊しているときのうんち。食べすぎたり、お腹を冷やしたり、疲れているときも。

ほななうんちを出すには・・・

①早寝・早起き・朝ごはん

胃に食べ物が入ると、排便を促す「胃・大腸反射」が起こります。特に、朝はこの反射が強く生じるので、排便を習慣化しやすくなります。また、朝早く起きることで、トイレに行くゆとりも持てます。



②体をたくさん動かそう

適度な運動は、全身の血行をよくして、胃腸の消化吸収を高めます。



③好き嫌いしないで食べよう

穀類や野菜、豆類等に含まれている食物繊維は、腸の動きを促します。汁ものやスープの水分は、腸内の便を柔らかくし、排便しやすくします。また、便は適度な脂肪分がある方がスムーズな働きをします。肉や魚などの動物性たんぱくや脂肪も適量とりましょう。



④よく噛んで食べよう

よく噛むことで、唾液がよく出て消化がすすんだり、食べ物が細かくなることで、消化酵素が速やかに、まんべんなく作用したりして、胃腸への負担が軽減できます。また、腸の働きも活発になります。

⑤うんちはがまんしない

うんちをずっと我慢していると、だんだん水分が抜けて硬くなり、出したくても出せない便秘になってしまいます。



便秘のときは・・・?

バランスの良い食事を!

食物繊維が腸の動きを促します。適度な油は腸の働きを良くしたり、便を柔らかくしてくれます。

じゃが芋、さつまいも、納豆、煮豆、かぼちゃ、ブロッコリー、ほうれん草、ごぼう、人参、りんご、みかん、バナナ、きのこ類、海藻類、乳製品、油など

スナック菓子、炭酸飲料など

下痢のときは・・・?

脱水を防ぎ、消化の良いものを!

消化のよい小児用のイオン飲料や野菜スープなどで水分補給しましょう。食物繊維の多いもの、糖質や脂質が多い物、刺激となる塩分の多い物は控えましょう。

粥、うどん、じゃが芋、豆腐、人参、りんご、バナナ、白湯、番茶、麦茶など

さつまいも、納豆、煮豆、ごぼう、みかん、油、スナック菓子、牛乳、ヨーグルト、炭酸飲料など

朝の忙しい時間に、ゆっくりトイレに座る時間をとることは難しいと思います。朝に排便がなくても、毎日うんちが出ているのなら問題はありません。しかし、小学生になると学校での排便に抵抗を持つ子どもも増えてきます。一日すっきり過ごすためにも、朝うんちの習慣がつくといいですね。

健康状態を知るためにも、どんなうんちか観察してみましよう!トイレのあとは、しっかり手を洗うことも伝えてくださいね。



おみそ汁を作ろう

彦根市こども家庭部幼児課

今日は、煮干しだしのおみそ汁を作りました。お部屋中に良い香りがしていました。

おみそ汁を作る前に、まずは煮干しの試食から。「苦いところはどこだろう?」「頭?おなか?しっぽ?」正解は「頭」と「おなか」です。頭とおなかの中の黒いはらわたを丁寧に取り除くことができました。いつもとは少し違う、煮干し入りのおみそ汁をみんなで味わいました。



煮干しだしのおみそ汁を作ってみましょう!

☆材料【4人分】☆

- ・煮干し・・・25g
- ・水・・・800cc
- ・キャベツ・・・60g
- ・しめじ・・・40g
- ・油揚げ・・・15g
- ・カットわかめ・・・2g
- ・味噌・・・大さじ2

手でちぎれるキャベツとしめじは、お手伝いにピッタリです。
お好みの食材を入れて下さいね。

キッチンペーパーやザルで濾せば煮干しだしの完成! クッキングでは、煮干しを入れたままおみそ汁を作りました。軟らかくなっているの、骨までしっかり食べられますよ。だしが出てしまった煮干しはどんな味になってしまったかな?

☆作り方☆

- ①煮干しの頭と腸を取り除く。
- ②鍋に入れて、沸騰させる。灰汁をすくいながら、10分程度煮出す。
- ③野菜や油揚げを入れて、煮る。
- ④具材が軟らかくなってきたら、火を弱め、味噌を溶く。
◎だしの味を味わうために、いつもより薄味にしたいかがですか?
- ⑤カットわかめを加えて、できあがり!
◎グツグツ煮てしまうと、わかめや味噌の風味が損なわれてしまいます。

どんなだしがあるのかな?

だしのとなる食品には、うま味成分が含まれています。
グルタミン酸とイノシン酸やグアニル酸を掛け合わせるとうま味が増します。

昆布(グルタミン酸)

- ①30分程水に漬ける。
- ②弱～中火でゆっくり沸騰。
- ③沸騰直前に昆布を取り出す。

かつお節(イノシン酸)

- ①水を沸騰させて、火を止める。
- ②かつお節を加えて、中～強火で再沸騰。
- ③弱火で3分程煮だし、濃す。

煮干し(イノシン酸)

- ①頭と腸を取り、30分程水に漬ける。
- ②中火でゆっくり沸騰させ、アクを取る。
- ③弱火で5分程煮だして、濾す。

焼きアゴ(イノシン酸)

- ①頭と腸を取り、適当な大きさに折り、1時間～半日程水に漬ける。
- ②弱火で湯気が出てきたら火を止め、5～10分おいて、濾す。

干しえび(グルタミン酸・イノシン酸)

- ①1時間～半日程水に漬ける。
- ②中火で沸騰。
- ③弱火で10分程煮だして、濾す。

干し椎茸(イノシン酸)

- ①流水で洗う。
- ②冷蔵庫で、半日～1日水に漬けて、濾す。



味の基本とは?

味の基本は、「塩味(しょっぱい)」、「酸味(すっぱい)」、「苦味(にがい)」、「甘味(甘い)」、そして「うま味」です。「だし」はこの「うま味」に当たります。

だしが効いていると、醤油や食塩などの調味料が少量でもおいしく食べられるので、塩分を控えることができます。だしの素は、食塩が含まれているものも多いので注意!

時短! だしの裏技

だしの素

粉末だしは熱に弱いので、煮たてると風味が飛んでしまいます。最後に加えると、だしの風味を残すことができます。



電子レンジ

昆布とかつお節を水に漬けて、ラップをかけて600Wで5～10分加熱します。



水だし

昆布やかつお節、煮干しなどお好みの食材を水に漬けて、冷蔵庫に一晩置いておきましょう。

お茶パック

お茶パックに、かつお節などを詰めてストックしておきましょう。



きゅうす

かつお節をきゅうすに入れて、熱湯を注ぎ、3分待ちます。



寒天ゼリーを作ろう

彦根市こども家庭部幼児課

寒天の変化を楽しみながら、寒天ゼリーを作りました。「今度は違う味でしよう」、「ぶどうゼリーにしたい」などと話していました。市販のゼリーよりも硬めの仕上がりますが、食物繊維が豊富なゼリーです。ぜひ、ご家庭でも作ってみてくださいね！



寒天でゼリーを作ってみましょう！

☆材料【4人分】☆

- ・棒寒天・・・1/2 本（4 g）（粉寒天・・・2 g）
- ・缶詰シロップ+水・・・150 cc
- ・100%オレンジジュース・・・150 cc
- ・砂糖・・・30 g
- ・果物缶詰・・・100 g



100%のオレンジジュースは酸味が強い
ため、砂糖をやや多めにしています。

☆作り方☆

- ①棒寒天を小さくちぎって、水に漬ける。（粉寒天は水に漬けずに使用）
- ②缶詰シロップと水を入れた鍋に水を切った寒天を入れる。
- ③ゆっくり混ぜながら沸騰させ、砂糖を加える。
- ④火を止めて、粗熱をとる。
- ⑤ゆっくり混ぜながら、オレンジジュースを加える。
- ⑥カップに果物を入れて、寒天液を入れる。
- ⑦冷やし固めてできあがり！

失敗しないコツは…？

- 棒寒天！本、糸寒天8g、粉寒天4gに対して450～600 ccの液体が目安。
（商品の表示を確認する。）
- お湯はしっかり沸騰させる。
- 棒寒天と糸寒天は30分程水でふやかしてから溶かす。
- 砂糖を入れると凝固力が上がり、失敗しにくくなる。
寒天がしっかり溶けてから砂糖を加える。
- ジュースや牛乳などが冷えていると、均一に固まらないことも。
常温か人肌程度に温めたものを使う。
- 寒天は酸に弱いため、最初に柑橘系のジュースと寒天を合わせてしまうと、固まらないことも。ジュースは最後に混ぜる。



寒天って何だろう？

寒天は、テングサやオゴノリなどの海藻を煮溶かして、凍結、乾燥させたもので、食物繊維を豊富に含んでいます。食物繊維は水溶性と不溶性の2種類ありますが、寒天は両方の特徴を合わせ持っています。

水溶性食物繊維は、水にとけてどろどろになり、糖や脂肪の吸収を遅らせる働きがあります。不溶性食物繊維は、水に溶けずに、便の量を増やします。腸を刺激することで、便の排出を促します。



寒天とゼラチンの違い

	寒天	ゼラチン
原料	テングサ、オゴノリなどの海藻	動物の骨や皮から抽出した成分
主成分	食物繊維	たんぱく質
触感	硬めでコシがある。 口に入れても溶けない。	ぷるぷると軟らかい。 口に入れると溶ける。
溶かし方 ・ 凝固温度	しっかり沸騰させる。40℃くらいで 固まってきて、一度固まると熱を加 えても溶けない。	基本的には水でふやかす。13℃で固 まるが冷蔵庫で冷やす方が良い（常 温で溶ける）。
使用例	ゼリー、水ようかん、杏仁豆腐、牛乳 寒など	ゼリー、ムース、プリンなど
注意点	しっかり沸騰させてから砂糖を加え る。	生のパイナップルやキウイにはたん ぱく質を分解する酵素が含まれてい るため、固まらない。一度加熱するか 缶詰を使用する。