



令和4年8月31日 横田保育園

朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると午前中に活動するための準備がととのいます。朝ごはんをぬくとエネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、いらいらしたりするなどの影響があります。毎日朝ごはんを欠かさずに食べましょう。

..... 朝ごはんの効果



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よく噛んで食べることで脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べものが送り込まれると腸が働き始めて朝の排便を促します。

家族で取り組んでみませんか？

早寝



早起き



朝ごはん



保護者の生活習慣は、子どもに大きな影響を与えます。朝食をぬいたり、就寝時刻が遅くなったりしていませんか？家族で元気に過ごすために『早寝・早起き・朝ごはん』を実践しましょう。

タンドリーチキン (5人分)

材料	分量
鶏もも肉	300g
玉ねぎ	中1/2個
にんにく	1片
カレー粉	小さじ1
プレーンヨーグルト	70g
塩	少々
しょうゆ	小さじ1

作り方

- ① 玉ねぎは縦半分に切り、さらに横半分にして5mm幅に切る。にんにくはすりおろしておく。
- ② プレーンヨーグルトにカレー粉・しょうゆ・塩・にんにくを入れ混ぜる。
- ③ ②に鶏もも肉と玉ねぎを入れ漬け込む。
- ④ 220℃のオーブンで20分位焼く。