

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

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) **40kcal**
 バナナ(1本分) **80kcal**
 りんご(2切分) **20kcal**

かき(1/4個分) **20kcal**
 キウイ(1/2個分) **30kcal**
 いちご(5個分) **20kcal**

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

食育ネットあいち
 「毎月17日はもうすぐ1年生の日」



1日の始まりは 朝ごはんから



朝ごはん

おいしいよ

おやすみ Zzzz...

よくちがる!

みんなであそぶ

がんばれる

できる! できる!

夕ごはん

たのしいな

給食

千カラいっぱいあそべる

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!!