



寄って 話して 自ら気づく

「親の力」をまなびあう学習プログラム

朝ごはんを食べよう！

～朝ごはん どうしてる？～



表紙イラスト：よねだ たまみ

「朝ごはんは、一日の始まりのパワーの源」
「朝ごはんを食べることは体に良い」
…わかっているけれど、ゆっくり時間がとれない…
みなさんはいかがですか。

家族もよろこぶ朝ごはんを手軽においしく用意するには、どうしたらよいのでしょうか。さあ、みなさんでアイデアを出し合い、朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

マンガを読んで考えましょう

安芸子さんは、夫婦共働き。寛太君は保育園に通っています。

今朝もばたばたと出勤の準備に追われています。

寛太を早く起こして朝ごはんを食べさせなきゃ…と思っても、ごはんもパンも果物もありません。



寛太もまだ寝てるし、私もバタバタしてるし…

「まあ、いいか。

起きてきたら、スナック菓子でも食べさせよう。」

① このエピソードを読んで気になる点をあげましょう。

② あなたの家の朝ごはんは？
あなたが朝ごはんを工夫していることがありますか。

考えましょう,出し合いましょう

- ① あなたが幼かった頃、食べていた朝ごはんは？
思い出してみましょう。

グループごとに食材を決めて、子どもの朝ごはんのメニューを出し合ってみましょう。

★主食(炭水化物)

ごはん パン 麺
パスタ シリアル など

★主菜(タンパク質)

肉()
魚()
卵
大豆製品 など

★副菜(ビタミン,ミネラル,食物繊維)

やさい きのこ 海そう類
いも 大豆を除く豆類 など

★牛乳・乳製品(カルシウム)

牛乳 チーズ ヨーグルト
など

★果物(ビタミンC カリウム)

りんご みかん いちご
バナナ 冷凍フルーツ
缶詰(桃 パイン みかん)
など

朝ごはんメニュー

ワンポイントアドバイス ~朝ごはんをもっと手早く用意するには~

Point 1 下ごしらえで、手間いらず

夕食の支度をするとき、次の日の朝のことを考えて、食材を準備。あらかじめ切ったり、ゆでたりしておけば、朝から準備しなくて済みます。



Point 2 調理しなくていいものを用意

そのまま食べられるチーズや果物を用意すれば、時間も手間もかかりません。また、食欲がないときには、飲むヨーグルトや野菜ジュース(100%)も便利です。



Point 3 パターンを決めて、悩まない

朝はお決まりのパターンを決めておけばラクチンです。一品ずつ新しいメニューに変えるだけでも、レパートリーが広がっていきます。



あなたの生活をふりかえってみましょう

朝食はきちんと食べている	○	△	×	
夜は早めに寝ている	○	△	×	
野菜をよく食べている	○	△	×	
この中でよく食べるものは何ですか？	魚	肉	卵	豆腐
ストレスをためないようにしている	○	△	×	
適度な運動をしている	○	△	×	
加工食品はあまり食べないようにしている	○	△	×	
甘いものはあまり食べないようにしている	○	△	×	

※上記の項目は全てではなく一部です。

府中町民の声より

自己主張がはっきりしてくると、自分の好きなものだけを食べたがることもあるかもしれませんが、何でもいから食べてほしいと願うのは親心ですが、1日を元気に過ごすためにはどういった朝ごはんが必要かを教えていくことも大切です！

また、お腹が空いている状態で、家族と一緒に食卓を囲み、楽しく食事に集中できる環境をつくるのが、おいしく食べるためのポイントです♪

学習を振り返りましょう

今日の話し合いの中で気づいたことや、参考になったことを書いてみましょう。