



# もんもんちゃん家の おはなし

第5号 2018/08/30

もんもん保育園 高野 洋奈

蒸し暑い日が続いていますが、体調を崩していませんか。お迎えの方に会うと、マスクをしている方が増えてきました。「お子さんからうつってしまって…」っと、お子さんも保護者の方も夏の疲れが出る時期ですね。そんな時は美味しい秋の味覚を味わって、たまにはぐっすり眠る時間を作ることをお勧めします。睡眠時間の確保は頑張らないと作れないですね。

## 今回のテーマ：朝食について

あるお母さんから質問がありました！

**Q：いつも朝食が同じ「パン食」になってしまいます  
他の方は朝食どんなものを食べていますか？**



**A：保護者の方が教えてくれました！！**

どの方も恥ずかしそうに、遠慮しながらも教えて頂きました。どうぞ、ご家庭の工夫や貴重な知恵を参考にして頂ければと思います。

朝は忙しくて簡単なものしか食べていないですが、体（健康）の事を考えて！

### 【お勧めの食べ物】

- シャトレーゼの無添加スティックパン  
(イーストフード無添加、乳化剤、保存料等)
- ニチレイの焼きおにぎり(着色料、化学調味料、無添加)
- 鳥仲商店の鳥まん(肉まんみたいなもの)
- ソーセージやハムはイオンやセブン&アイのブランドが出している発色剤不使用が安くて良いです。

### 【その他の工夫】

- 夏の時間のない時
    - ・コーンフレーク+ヨーグルト+バナナ
  - 野菜はきゅうりとトマトを多用してます。(笑)
  - 切るだけでいいので
  - 冬は雑炊が多いです
    - ・肉や魚、野菜をいっぺんに摂れるし、最後に卵を入れればそれだけで栄養十分かなと。
- ※朝ご飯は1日のエネルギーになるから、とりあえず時間がなくても何かしら食べさせています(\*^\_^\*)

### 【食べられるように工夫しています】

- ・冷凍しておいた白いお米をチン！
- ・そばろご飯
- ・昆布ご飯
- ・味付けのりで巻いて一口サイズにしています！

### 【作り置きで、忙しい朝は楽をしています】

- ・そうめん+肉+野菜
- ・おにぎり+卵焼き+トマトときゅうり
- ・焼売を土日に作り置きをして平日に蒸します
- ・そばろ(豚、鶏)を作りおきして、そばろ丼にしたり野菜と一緒に炒めたりしてアレンジします。

### 【自分で買った三角おにぎりを使って

食べる意欲を引き出します】

- ・子どもと一緒にミッキーの三角おにぎりの型を購入し、(300円ショップ)おにぎりを作っています。具はその時によって変えています。梅干しが好きなので梅干しが多いです。
- ・トマト、アボカドを一口サイズに切ってとろけるチーズとオリーブオイルをかけて、オーブンでチーズが溶けるまで焼くと、美味しい一品メニューになります。仕上げに塩・胡椒をすると大人向けに！

【素材の味でも良く食べる子なので、参考になるかな…】

・パン食が多いです。

具は卵をのせたり、チーズトーストにしたり、かにたまマヨネーズにしています。

・野菜ステックパンとバナナ

・野菜はトウモロコシを食べたりやブロッコリーを冷凍チンして、ごま、おかか、醤油をかけて食べる時もあります。

・ご飯の日は冷凍ご飯をチンして、しらすを交ぜたり、ふりかけをかけたり、小さいおにぎりにしています。



【我が子の朝ごはんについて】

私が元々ご飯派な事もあり、子どもの朝ごはんも白飯メインです。

基本的に白飯、主菜、副菜、味噌汁を用意しています。

・白飯：父のお弁当を用意するついでに子ども用の一口おにぎりを作ります。

のりを付けたり、しらすおにぎり、ひじきのおにぎりにする事でより栄養を取れている気がします。

・主菜：前日の夕食から取り分けておいたり、ハンバーグなどをあと焼くだけの状態で冷凍しておいたものを焼いて2日間に分けて食べたりしています。

・副菜：今の時期、きゅうりとトマトのサラダやとうもろこし、枝豆が手軽でお勧めです。

・味噌汁：今の時期、朝の塩分摂取の為にも用意しています。こちらも前日の夕食から取り分けます。

【他にも】

・目覚めの牛乳コップ 1 杯を飲み、食後はデザート（バナナやぶどう、ヨーグルトやゼリー少など様々）を用意し「食後のお楽しみ♡」で苦手なものも進めています。

・毎朝、10分～15分ほどで朝食準備ができています。電子レンジ様様です。ちなみに…起床から1時間後に朝食を食べるのでお腹も体も目覚めてモリモリと食べてくれます。

**ご協力くださった保護者の方々有難うございました！**

あるお母さんから質問がありました！！

**Q：青組さんだけの質問になってしまうかもしれないのですが…**

**悩んでいます。初めてなので教えて頂けたら…**



1年生の準備はいつから、何をすればいいのか先輩ママに教えて頂きたいです。学校の説明会はあると思いますが、今からやっておいた方が良いこと、皆さんはどうしたのか知りたいです。

**小学生のお子さんがいるご家庭の方、教えて頂きたいです。**

**ノートにご記入いただくか、ご意見BOXを活用いただくか、高野に直接教えて下さい！是非、ご協力よろしくお願い致します。**