



新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごしたことと思います。1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、あたたかい朝ごはんをしっかりと食べて1日を元気に過ごしていきましょう。

三食を決まった時間に きちんと摂る

幼児の毎日の食事は、朝食3：昼食3：間食1：夕食3の割合が望ましいとされています。また、決まった時間に食べることで、体内リズムが整います。特に朝食をとると、寝ている間に下がった体温を高める働きがあり、1日を元気に過ごすことができます。

また、間食となるおやつは子どもの楽しみでもあります。100～200kcalを目安に、なるべく栄養になるものを用意しましょう。



赤・黄・緑に分けて バランスのよい食事を

三色食品群を参考に、1食につき各食品群から2種類以上選ぶようにして、1日で30品目を食べるように心がけましょう。

◆赤色群…主に主菜。たんぱく質（体をつくる）

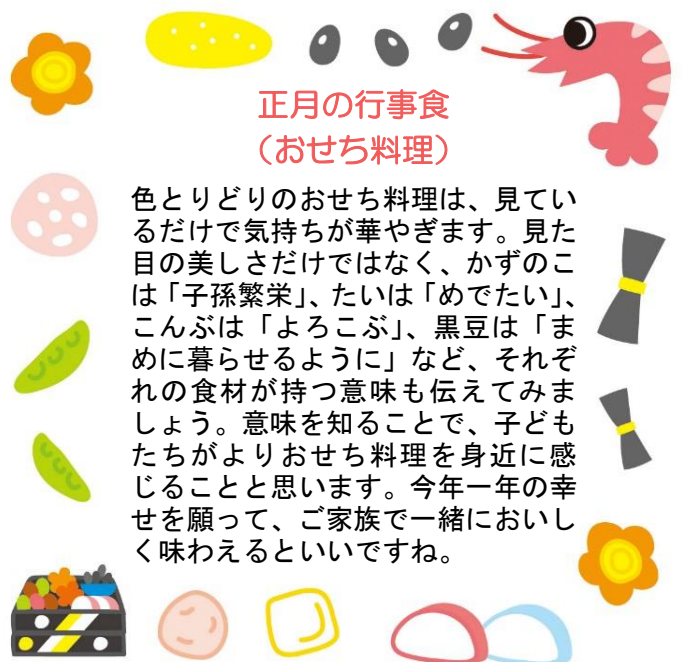
⇒肉、魚、卵、牛乳、豆など

◆黄色群…主に主食。糖質・脂質（エネルギー源になる）

⇒米、いも類、パン類、油など

◆緑色群…主に副菜。ミネラル・ビタミン（体の調子を整える）

⇒野菜、果物、きのこ類など



正月の行事食 （おせち料理）

色とりどりのおせち料理は、見るだけで気持ちが華やきます。見た目の美しさだけではなく、かずのこは「子孫繁栄」、たいは「めでたい」、こんぶは「よろこぶ」、黒豆は「まめに暮らせるように」など、それぞれの食材が持つ意味も伝えてみましょう。意味を知ること、子どもたちがよりおせち料理を身近に感じると思います。今年一年の幸せを願って、ご家族で一緒においしい味わえるといいですね。

色彩を楽しむ！

ピザトースト

材料（4個分：食パン1枚分）

ミニトマト…4個	食パン…1枚
ピーマン…1個	ケチャップ…適量
ハム…1枚	ピザ用チーズ…適量

作り方

- ①ミニトマトとピーマンを水で洗う。
- ②ミニトマトのヘタを取り、半分に切る。
- ③ピーマンのヘタや種を取り、8等分に輪切りにする。
- ④1枚のハムを4等分に切る。
- ⑤1枚の食パンを4等分に切る。
- ⑥⑤の食パンにケチャップを塗る。
- ⑦⑥の上にミニトマト、ハム、ピーマンをのせ、その上に、チーズをのせる。
- ⑧オーブントースター（またはホットプレート）で⑦を5分程度焼く。

ポイント 火の通りをよくするために、ピーマンを小さく切ってもよいです。包丁を使わない場合は、大人があらかじめ切っておくようにします。特にミニトマトは小さくて丸いので、転がらないように気をつけましょう。