

親子でおでかけ 遊びのひろばスタンプラリー

詳しくはこちら



日野町の子育て情報公式 LINE「ひのこどもタウン」より、ショッピングカードを取得し、本誌の P2、P3 に掲載の「遊びのひろば」へ出かけて、スタンプを集めプレゼントをもらおう！

Step 1

ひのこどもタウン
お友達追加



Step 2

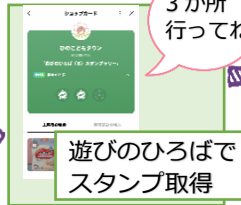
ショッピングカード
取得



Step 3

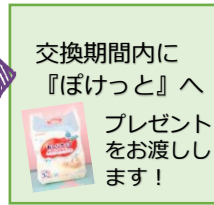
3か所
行てね

遊びのひろばで
スタンプ取得



Step 4

交換期間内に
『ぼけっと』へ
プレゼント
をお渡しし
ます！



〈開催期間〉
7月～9月中
〈交換期間〉
9月・10月中

②子どもの脳に大切な朝ごはん

昔から「早寝・早起き・朝ごはん」は、健康のために良いと言われていますが、脳を育てて「やる気」を引き出すにも、この生活習慣がカギになります。

今回は、「朝ごはんの大切さ」をお伝えしていきます。

◎朝ごはんは脳のスイッチ！！

脳を上手く動かすためのホルモンである「セロトニン」の分泌を促すためには、朝ごはんの栄養が必要です。私たちの脳は眠っている間に、その日に体験したことを知恵や知識として蓄えながら成長しています。特に成長期の子どもの脳は、眠っている間にフル回転していて、朝起きた時はガス欠状態でフラフラ。脳をきちんと動かすため、エネルギー補給＝朝ごはんが必要というわけです。

このうち8歳までに好奇心・集中力・記憶力・表現力などの多くが養われるため、6歳までの1日は大人の1年に相当するくらいだといわれ、朝ごはんがとても重要です。



日本の朝ごはんは理想的

ごはん、味噌汁、豆腐、卵、納豆、海藻など

① たんぱく質（卵料理・豆腐・納豆など）

+

② 炭水化物（ごはんやパンなど）

野菜嫌いなには、麦や雑穀、ごま、わかめなどをプラス
パンなら全粒粉をチョイス

+

③ ビタミン・酵素（果物や野菜）

バナナやミニトマトなどがお手軽！



朝ごはんにおすすめのメニュー！

●夏野菜のピザ蒸しパン●

【材料】（小10個分）

ベーコン………1枚
玉ねぎ………1/4個
にんじん………10g
ピーマン………1/4個
油………少々
塩………少々
ケチャップ………大さじ2
蒸しパン粉（またはホットケーキミックス）………200g
水………100～150g



おやつにも
おすすめ

【作り方】

- ①ベーコン、玉ねぎ、にんじん、ピーマンは粗みじん切りにして油で炒め、塩とケチャップで味をつける。
- ②①にピザ用チーズを混ぜる。
- ③蒸しパン粉を水で溶いて生地を作り、アルミカップに少し入れて②を乗せ、上からまた生地を乗せる。
- ④蒸し器で強火で10～15分蒸す。

*シリコンカップに入れて600Wの電子レンジ調理なら、約4～5分です。
置く場所や電子レンジにより出来上がりが違うので、竹串をさしてみても生地がつかないようなら、出来上がり！

●夏野菜のヨーグルトスープ●

【材料】（子ども1人分）

牛乳………50mL
顆粒洋風スープの素………1g（小さじ1/4）
トマト………25g（小1/4個）
オクラ………8g（1本）
ホールコーン………15g
プレーンヨーグルト………30g

【作り方】

- ①牛乳をあたためてスープの素を溶かして冷ましておく。
- ②トマトは5ミリ角に切る。オクラはゆでて小口切りにしておく。（電子レンジで加熱してもOK）
- ③①にヨーグルトを入れて混ぜる。
- ④②とコーンを器に入れ、上から③を注ぐ。

彩りがかわいい
冷製スープ



コーン缶等はそのまま
汁ごと活用してもOK！

●オクラの梅あえ●

【材料】（子ども1人分）

オクラ………30g（2本）
梅干し………2g
A かつお節………0.2g（小さじ1弱）
（砂糖………ごく少量）

【作り方】

- ①オクラは塩（分量外）で板ずりしてからサッとゆでて、冷水にとり、厚さ3ミリの輪切りにする。
 - ②梅干しは種を取り、梅肉をたたいて細かくする。
 - ③①②とAを混ぜ合わせる。
- ※かつお節だけでも良い味になりますが、辛い梅干が苦手なら、ごく少量の砂糖を入れてください。

ねばねば&梅パワーで
熱中症対策

