



北方なかよし保育園
令和7年7月1日
951-1515
080-8370-1648

保育園では、毎月テーマを決めて食育活動を行っています。
6月のテーマは「早寝早起き、朝ごはん」でした。以上児を
対象に食育集会を行い、「ねこすけくん、なんじにねたん？」の
絵本を見て、その日の朝食を子ども達に聞いてみました。みん
な食べたものを思い出しながら手をあげてくれました。



・ ・ ・ ・ 以上児のみ 集会での結果 ・ ・ ・ ・

- ◇ ごはんとおかず …… 4人
- ◇ ごはんにふりかけや味付け海苔 … 10人
- ◇ おにぎり … 5人
- ◇ パンのみ … 10人
- ◇ シリアル … 2人
- ◇ お菓子 … 3人
- ◇ 食べていない(飲み物のみ) … 3人
- ◇ 飲み物も飲んでいない … 2人



このような結果になりました
忙しい朝ですが、幼児期は
体の基礎を作る大切な時期
で、特に朝食はその日1日の
活動に必要なエネルギーを
補給し、脳と体を正しく機
能させるために重要です。



北九州市が毎月ホーム
ページに掲載している
「今月のおすすめレシピ」を
玄関に掲示しています。
ぜひご覧ください★



今後、キッズノートで給食室
の設備の紹介や人気献立の
調理中の様子を動画で紹介
していきたいと思います★
お楽しみに!!♡

忙しい朝におすすめの朝ごはん

『週に1度だけ時間を作って…』

- ・骨なしの魚の切り身をまとめて焼いて
小分けに冷凍しておく
- ・「みそだま」を作っておく
(レシピが知りたい方はお声がけください!)

『少しだけ早起きできたら…♡』

- ・ぐちゃぐちゃ卵焼きにケチャップや
マヨネーズをかける
- ・シーチキンの缶に直接マヨネーズを
入れて混ぜてご飯やパンに乗せる

・『パッと出すだけ…★』

- ・前日の夜ご飯の残り物を出す
- ・納豆・ヨーグルト・チーズ、バナナ
ミートボール、魚肉ソーセージ を買っておく

