

みなさんのリアルな声をお届けします！

これならできる朝ごはんアイデア

忙しい朝に、朝ごはんを食べるためにご家庭で工夫していることを教えていただきました。



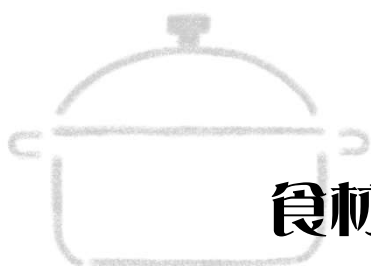
生活リズム

- ・早寝早起き
- ・朝食を加味した時刻に起床する。
- ・朝お腹が空くように夕飯の時間に気をつける。朝食もなるべく決めた時間内に食べ終えるようにする。
- ・夜寝る前に食べない。



時短

- ・ワンプレート
- ・火を使わずに出せるメニュー
- ・簡単に食べられるものを常備しておく。バナナ、みかん、シリアル、チーズ、ヨーグルト等。



食材

- ・好きなものを用意する。
- ・汁物が好きでよく食べるので、朝の汁物は野菜などの具を多くしている。



好きなものを一緒に

- ・朝は食欲が特にないので、果物など好物も出すようにしている。
- ・好きなデザートをつける。



家族みんなで
朝ごはんを食べる習慣を

お子さんには、
さらにこんな工夫も！



声かけ

- ・いっぱい食べてね！の声かけ。
- ・パワーが出ないと遊べないよと話して、なるべくお米を食べさせています。



見た目

- ・好きなキャラクターや色の食器に盛り付ける。



心構え

- ・食べるときは食べる、食べないときは食べないと親の構えも必要。



子どもと一緒に

- ・何でも自分でやりたい年頃なので自分で準備させている。
- ・子どもでも準備できるように、食器や食品はなるべく低い場所（取り出しやすい場所）に収納する。



量や食べやすさ

- ・完食できる少なめの量にする。食べやすいおかず。
- ・特に時間がないときは、おにぎりにして出すようにしている。手で持てかじるだけなのでペースが早く、また炭水化物とたんぱく質などもいっぺんに食べてくれるので。
- ・ご飯のときは食べやすいおにぎりになっている。
- ・量を多くしすぎない、できるだけ一口サイズにする。