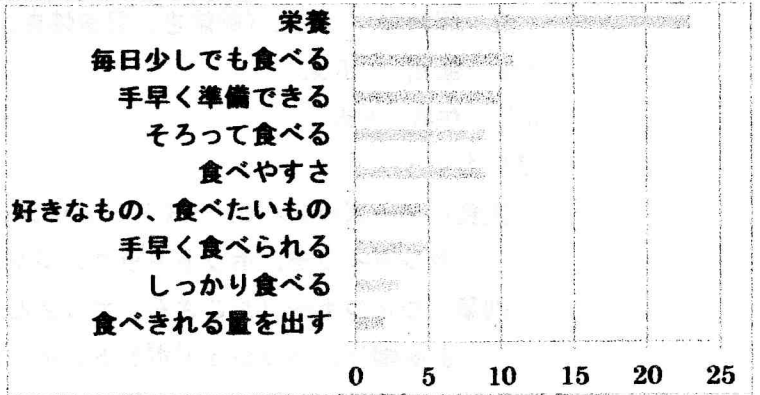
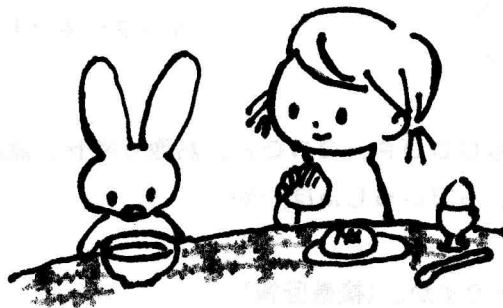


⑦ 「こどもの朝食」で一番大切にしていることはなんですか。

栄養・・・23人
 毎日少しでも食べる・・・11人
 手早く準備できる・・・10人
 食べやすさ・・・9人
 そろって食べる・・・9人
 手早く食べられる・・・5人
 好きなもの、食べたいもの・・・5人
 しっかり食べる・・・3人
 食べきれぬ量を出す・・・2人



他・・・決まった時間に食べる、毎日違うメニューにする、腹もちの良いもの、お弁当の残りは使わない、食べる様子で体調確認、気分良く食べる、時間に内に食べる、子供が自分で食べられる、食欲がわくもの、彩りよく、パン給食とかぶらないように（パン派）、タンパク質は必ず摂らせる、野菜・果物を必ず摂らせる、糖質（脳のエネルギー）を摂らせる



素敵な朝ごはんのヒントがあるかも..♡

ちょっと息抜き


「朝ごはん」サイト.

- ☉ 朝時間.JP <http://www.asajikan.jp/>
- ☉ おにぎり100選 <http://www.komenet.jp/> (米ネット内)
- ☉ CookPADニュース <http://cookpad.com/articles/series/15>
世界の朝ごはんレシピ