

● はじめに	1
● 目次	2
● ① ～だしのうま味を子ども達に伝えたい～	3
● おばんざいレシピ	
まずはだしを味わう	4
定番 おふくろの味	5
京都ならではのおばんざい	9
その他のおばんざい	11
ハレの日とケの日の食事	13
子どもも大人も大好き!	15
お手伝いメニュー	16
おばんざい栄養価一覧表	17
● 平成21年度京都市営保育所 「朝食アンケート」調査の結果から	18
アンケート用紙	
結果:朝食の喫食状況	
結果:一緒に食べる人,	
結果:喫食回数と生活リズム	
結果:主食の種類	
② ～ごはんを真ん中にした日本の食事～	
結果:保護者の朝ごはんに関する悩み	
③ ～保育の中の「食」の問題を考える～	
朝食だよ!	
お手軽朝ごはんレシピ	
● 食育指導員	30