はいしゃさんの保育園

きゅうしょくだより 5月

朝ごはんを食べよう

一日の食事で最も大切な朝ごはん。忙しい中で朝からしっかり食べることは大変なことですが、朝ごはんは「食育」の第一歩です。生活リズムを整えて、元気な一日のスタートを朝ごはんから始めましょう！

朝ごはんで体内時計を整える

①目覚ましスイッチ

体内の時計は、朝の光の刺激で脳の中枢時計を前進させ、朝ごはんで臓器の末梢時計を前進させています。もし、朝ごはんを食べないと、臓器の末梢時計は動きだすことができず、目覚め感がなく、活動性が低く、時差ボケのような状態になります。朝ごはんは、目覚ましスイッチ。身体を目覚めさせ、健康的な「朝型」を形成します。

朝の光で中枢時計が動く

朝ごはんで末梢時計が動く

②生活リズムを整えて活力アップ

朝ごはんが起点となり、正しい生活リズムをつくることで、子どもたちは健康で、活力ある生活を送ることができます。朝ごはんからスタートする「朝型」の生活習慣は、肥満になりにくく、学校の成績、運動能力に優れ、うつや精神障害などのリスクが低いことがわかっています。

〈一日の生活リズムは朝ごはんから〉

朝ごはんでしっかり栄養補給

①朝ごはんの栄養の重要性

乳幼児期は、体重１kg あたりのエネルギーや栄養素の必要量が、大人の２～３倍です。しかし、子どもは胃の大きさが小さく、咀嚼・嚥下・消化機能も未熟です。そのため、一度にたくさんの食事を摂ることができないので、子どもにとっては、１回１回の食事がとても大切です。

②朝：昼：夜の食事のバランス

朝ごはんは、昼食や夕食と比較して軽くなりがちですが、理想はしっかりと。朝：昼：夜は同等で、そこにおやつをプラスするのがベストです。

③朝ごはんに食べたい食材

・ごはん（米）

お米はエネルギー源となる炭水化物を供給してくれます。体温を上げる働きがあり、活動の源になります。しっかりごはんを食べましょう。

・納豆・豆腐・卵・牛乳など

たんぱく質を多く含む食品は、子どもの身体の成長には欠かせない食品です。ごはんにプラスして必ず摂取しましょう。

・野菜や果物

野菜や果物に含まれるビタミンＡやビタミンＣには、身体の調子をととのえ、抵抗力をアップする働きがあります。

④朝ごはんづくりのコツ

・パターン化すると楽！

忙しい毎日の中では、朝ごはんが負担にならないように、パターン化しておくのがおすすめ。いつもの食事だと準備しやすく、子どもも安定して食べてくれます。

・夕食時に朝ごはんの準備をしておくと楽！

翌日に使うことができる野菜を夕食の調理時に切ったり、煮たりしておくことで、朝食の時短につなげましょう。まとめて作って冷凍しておくのもおすすめです。

・総菜はたくさん作って冷凍して使いまわすと楽！

「ひじきの煮物」や「小松菜のふりかけ」をたくさん作って冷凍しておきましょう。ごはんと合わせてチャーハンにしたり、卵と合わせてオムレツに。ひと手間加えると主食・主菜に変身します。