みゆきキッチンだより

令和4年5月
原町みゆき保育園

朝ごはんを食べよう

1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1歩です。
生活リズムを整えて、元気な1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、目覚ましスイッチとなり、身体を目覚めさせ、健康的な「朝型」を形成します。

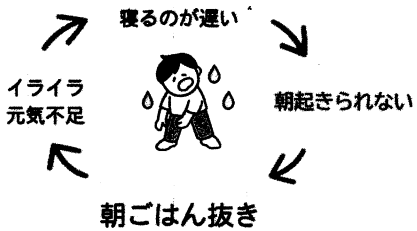
朝の光で中枢時計が動く

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作ることで、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。

＜1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、1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、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、昼ごはんや夕ごはんと比較して軽くなりがちですが、
理想は朝・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摂取することを心がけましょう。

・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、身体の調子を整え、抵抗力をアップする働きがあります。

4・朝ごはん作りのコツ

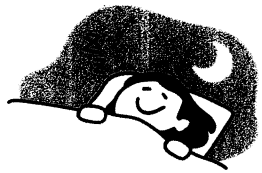
・パターン化すると楽！
忙しい毎日の中では、朝ごはんが負担にならないように、パターン化しておくのがおすすめです。
いつもの食事だと準備しやすく、子どもも安定して食べてくれます。

・夕ごはん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ごはんの調理時に切ったり、煮たりしておくことで、朝ごはんの時短につながります。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したりなど、ひと手間加えると主食・主菜に変身します。

5・朝ごはんをしっかり食べるための生活チェック

- ☑ 夕ごはんは寝る2～3時間前に食べ終える
- ☑ 夜のブルーライト（スマートフォン等）は控える
- ☑ 寝る前は激しい活動をしない
- ☑ 寝る時は部屋を暗くする
- ☑ 朝はゆとりを持って起きる
- ☑ 朝の光を浴びる



参考資料　わんぱくランチ　記：庄恵里佳