

朝ご飯を食べよう

朝、気持ちよく目覚め、よく食べ、よく遊び、よく学び、夜はぐっすりという望ましい生活リズム。その起点となるのが「朝ご飯」です。朝ご飯をしっかり食べ、生活リズムを整える事は、子どもの身体と心の健康に繋がります。

★朝ご飯で体内時計を整える

体内時計(概日リズム)には、朝の光が刺激となり前進する脳の「中枢時計」と、朝ご飯が刺激となり前進する臓器の「末梢時計」があります。朝ご飯を食べないと、臓器の「末梢時計」は動き出す事が出来ず、時差ボケのような状態になります。朝ご飯は、身体を目覚めさせるスイッチとなります。



★朝ご飯の役割

1・体温を上げる

朝ご飯を食べる事により、寝ている間に下がった体温が上がります。朝ご飯を食べないと、例え午前中の活動で体温が上がったとしても下がりやすく、眠くなったり、あくびが出たりして、元気に活動をする事が出来ません。



2・身体を動かすエネルギー源となる

身体の大きさと比較して、子どもは沢山のエネルギーを必要としています。特に「ご飯やパン」に含まれる炭水化物は、脳を動かすエネルギーとなるので、元気に活動をする為には欠かせません。



3・必要な栄養素の供給源となる

子どもは、必要な栄養素を「3回の食事」と「補食(おやつ)」から摂取しています。胃が小さく一度に沢山食べられない子どもにとって「朝ご飯」から摂取する栄養素はとても大切です。



4・お腹の調子を整える

朝ご飯を食べると胃腸が目覚め、便が出やすくなります。

★朝ご飯のステップアップ

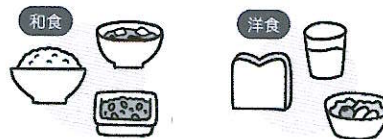
甘いものを避け、ステップアップしながら、朝ご飯の質をあげましょう。

ステップ1 目標:必ず食べる	ステップ2 目標:たんぱく質をプラス	ステップ3 目標:さらに一品をプラス
ご飯	ご飯 +納豆 +卵	ご飯 +納豆 +卵 +味噌汁
おにぎり	おにぎり +豆腐の味噌汁	おにぎり +味噌汁 +焼き魚
食パン	チーズパン +牛乳(豆乳)	チーズパン +牛乳(豆乳) +野菜サラダ
ロールパン	卵サンド +牛乳(豆乳)	卵サンド +牛乳(豆乳) +野菜サラダ
バナナ	バナナ +ヨーグルト	バナナヨーグルト +パン +野菜スープ
シリアル	シリアル +牛乳	シリアル +牛乳 +果物

★朝ご飯作りのコツ

1・パターン化する

いつもの食事だと作りやすく、食べやすいという利点があります。



2・夕食時に準備

朝食用の野菜を切るなど、準備をして、朝の時短に繋がります。



★健康生活チェックリスト

- 朝の光を浴びる
- 朝ご飯を食べる
- 昼間は元気に体を動かして遊ぶ
- 夕食は寝る2~3時間前に食べ終わる
- 夜のブルーライト(スマートフォン等)は使用を控える
- 寝る直前に激しい活動をしない
- 同じ時刻に布団に入る
- 寝る時は部屋を暗くする
- 平日も休日も、できるだけ就寝・起床・朝食の時刻を変えない

