



★5月号★ えいようしだより



湯梨浜町役場 子育て支援課
管理栄養士 加藤 心
☎ 35-5354
☎ 35-3697

さわやかな、気持ちのよい季節になりました。新しい環境にも慣れ、気候的にも過ごしやすくなり、子どもたちの動きも活発になってきた頃ですね。5月にはゴールデンウィークがありますが、コロナウイルス感染拡大防止の為、自宅で過ごす方が多いと思います。自宅にいる時間が長くなると生活リズムが乱れがちになるので、元気に過ごすために、早寝早起きをして、しっかりと朝ごはんを食べましょう!!

★朝ごはんは一日元気にスタート!!



朝ごはんには、2つの大きな役割があります。1つ目は人間の体に備わっている「体内時計」に働きかけて、眠りから活動に向かうリズムに整えること。2つ目が、日中の活動に必要なエネルギーと栄養素を補給することです。忙しい毎日の中、朝からしっかりとごはんを食べることは大変ですが、乳幼児期は生活習慣の基礎を築く大切な時期です。家庭では生活リズムを整えて、朝ごはんから1日をスタートさせることを心掛けましょう。



体内時計って?

意識しなくても、日中はからだと心が活動状態に、夜間は休息状態に切り替わる、約24時間周期で繰り返される睡眠覚醒リズムのことを体内時計といいます。太陽の光や朝食でリセットされ、一定のリズムを刻みます。

朝ごはんは栄養補給

子どもは体が小さく、成長のためにたくさんのエネルギーと栄養素を必要としています。なんとその量は、大人に比べて2~3倍(体重1kgあたり)子どもにとっては、1回の食事からの栄養補給がとても重要です。朝ごはんを食べる習慣がないと、慢性的に栄養が不足する状態が続いてしまいます。

~朝ごはんに食べてほしいもの~

★パワーの源★

ごはん、パン、めん類など

★子どもの成長に欠かせない★

肉、魚、卵、大豆製品など

★体の調子を整える★

野菜、果物、きのこ、海藻類など

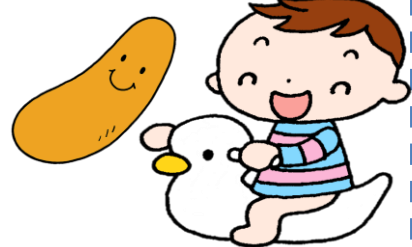
野菜は子どもの好き嫌いが
多い食材の一つです。忙しい朝は、子どもが食べ慣れているものを提供するように心がけましょう♪



朝ごはんを食べるとこんないいことがあります!!

快便効果

朝ごはんを食べると腸が刺激されて、排便しやすくなります。乳幼児期から排便習慣をつけることで、学童期になっても不安なく過ごすことができます。



学習能力がアップ

幼児期は生活習慣の基礎を築く大切な時期。学童期になると、生活習慣の乱れは学力にも影響します。朝ごはんと学力を調べた調査では、朝ごはんを食べる子どもの方が、食べない子どもに比べて正解率が良かったという報告があります。運動能力についても同様の報告があります。

活力アップ

人間は寝ている間もエネルギーを使うので、朝起きた時には、脳も体もエネルギーが不足した状態です。朝ごはんには血糖を上げて意欲や集中力を高める効果があり、朝ごはんを食べることによって、元気に活動することができます。特に午前中は、子どもにとって様々なことを学び、挑戦し、楽しみ時間帯です。



朝ごはんは栄養補助ゼリーでも大丈夫??

しっかりよく噛むことで、脳が覚醒して活発になります。体からしっかり目覚めるためにも、噛むことができるメニューがおすすめです。準備ができなかった日は噛み応えのあるシリアルに乳製品をプラスしましょう。