

朝ごはんを食べよう

朝、気持ちよく目覚め、よく食べ、よく遊び、夜はぐっすりとするという望ましい生活リズム。その起点となるのが「朝ごはん」です。朝ごはんをしっかり食べて、生活リズムを整えることは、子どもの身体と心の健康につながります。

★朝ごはんの役割★

① 体温を上げる

朝ごはんを食べないと、たと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、元気に活動をすることができません。



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、子どもはたくさんのエネルギーを必要としています。特に「ごはんやパン」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、元気に活動をするためには欠かせません。



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。胃が小さく一度にたくさん食べられない子どもにとって、「朝ごはん」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

朝ごはんを食べると胃腸が目覚め、便が出やすくなります。

★朝ごはんのステップアップ★

甘いものを避け、ステップアップしながら朝ごはんの質を上げましょう。

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
 ごはん	 ごはん +納豆 +卵 +しらす干し	 ごはん +納豆 +しらす干し +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

★朝ごはんづくりのコツ★

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、朝の時短につなげます。



早寝・早起き・朝ごはん・排便

生活リズムチェックを行います！

毎年、信愛会4園では年2回生活リズムチェックをおこなっています。
台紙とシールは5月7日に配布します。お忙しい中恐縮ですがご協力よろしくお願いします。

期間:5月9日(木)～5月13日(月)

対象:1歳児以上の全クラス(いちご組は行いません)

チェック項目:①朝7:30までに起きましたか?

②朝ごはんは食べましたか?

③ばなな・ぶどう組:朝うんちは出ましたか?

みかん組:朝トイレに座りましたか?

乳児:1日を通してうんちが出ましたか?

④夜9:30までに寝ましたか?

実施方法:チェック項目ができれば「○」できなかつたら「×」にシールを貼ってください。

体調を崩してできなかった場合は改めて行ってください。

(その場合、提出が遅れてもかまいません)

提出方法:声の箱の隣に提出BOXを設置しますので、そちらに入れてください。

必ず提出してください。

なぜ朝うんちなのか?

食後は排便しやすくなります。特に朝ごはんをしっかり食べる事によって、排便が促されます。また、小学校へ行くと、学校で排便をすることが恥ずかしかったり、からかわれてしまったり…我慢することが便秘につながってしまうこともあります。朝のトイレタイムを設けて朝うんちを習慣づけていきましょう。

朝トイレに行って便座に座る習慣をつけてもらいたいので、今回、みかん組はトイレに座れたら排便がなくても「○」にシールが貼れます。

