



食育だより

令和6年4月30日
かぬき保育園

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、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「朝ごはん」です。朝ごはんをしっかりと食べて、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。

★朝ごはんでは体内時計を整える

体内時計(概日リズム)には、朝の光の刺激で前進する脳の「中枢時計」と、朝ごはんでは前進する臓器の「末梢時計」があります。朝ごはんを食べないと、臓器の「末梢時計」は動き出すことができず、時差ボケのような状態になります。朝ごはんは、身体を目覚めさせるスイッチとなります。



★朝ごはんの役割

1・体温を上げる

朝ごはんを食べることにより、寝ている間に下がった体温が上がります。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がやすく、眠くなったり、あくびが出たりして、元気に活動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
 ごはん	 ごはん +納豆 +しらす干し +卵	 ごはん +納豆 +しらす干し +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	 ロールパン +牛乳(豆乳)	 ロールパン +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。



クッキング (幼児のみ)

5月12日(金) フルーチェ

5月23日(火) おさかなおにぎり

★エプロン三角巾を忘れずに持ってきてください
★爪も必ず確認して長ければ切ってきてください

