



★5月号★ えいようしだより



湯梨浜町役場 子育て支援課
栄養士 川口
☎ 35-5354
☎ 35-3697
✉ ykosodate@yurihama.jp

さわやかな気持ちのよい季節になりましたね。入園・進級してから1か月たち、新しい環境にも少しずつ慣れてきた頃でしょうか。ゴールデンウィーク明けも元気に登園できるように、休み中も規則正しい生活を心がけましょう。

朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、いらいらしたりするなどの影響があります。毎日朝ごはんを欠かさずに食べましょう。



朝食で3つのスイッチオン

体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



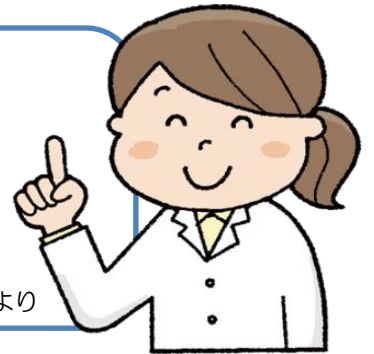
体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。



時間がない！食欲がない！どうすればいいの？

朝食をとらない理由は「時間がない」「食欲がない」から。時間がないのは、夜更かしによる朝ねぼうが影響していると考えられますし、そのために生活リズムが乱れると食欲も出ません。まずは朝食をおいしく食べられるよう、生活のリズムを整えることが大切です。

参考：農林水産省「子どもの食育」朝食の工夫3カ条より



家族で取り組んでみませんか？

早起き・早寝・朝ごはん



保護者の生活習慣は、子どもに大きく影響します。朝食を欠食する保護者の子どもは、朝食を欠食する傾向が見られます。また、保護者の帰宅時間が遅いと子どもの就寝時刻が遅くなったり、コミュニケーション時間が少なかったりする傾向にあるようです。家族で早起き・早寝・朝ごはんを実践して元気で健康にすごしましょう。

