



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。

今回規則正しい生活のスタートに欠かせない『朝ごはん』のお話です。



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、夜はぐっすりと眠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。

朝ごはんの役割

・体温をあげる

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。

・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「捕食（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。

・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。

・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。

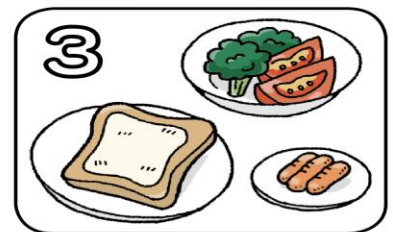
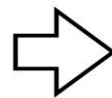
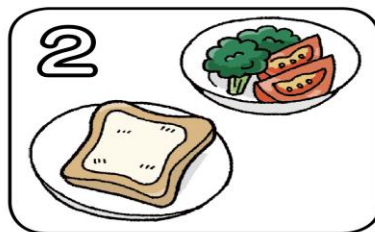
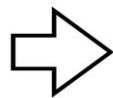
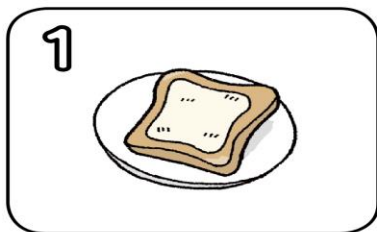


朝ごはんステップアップ 1・2・3

主食

主食 + 1品

主食 + 2品



朝ごはんには主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

朝ごはんづくりのコツ



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。

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。