



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 長谷川
☎ 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。

今回は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。

朝ごはんの効果



体や脳の
エネルギーになる



体温が上がる



脳の働きを活発に



排便を促す

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

朝ごはんステップアップ 1・2・3

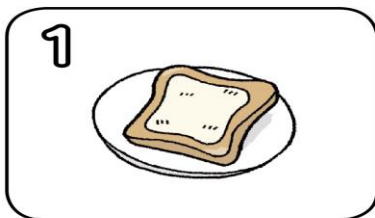
主食

主食 +

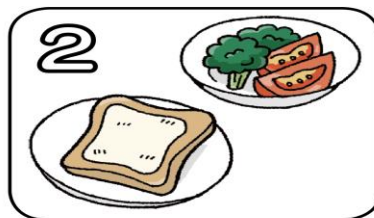
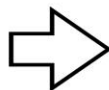
1品

主食 +

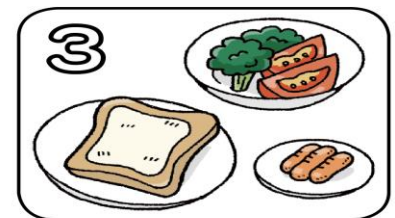
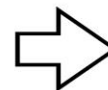
2品



1



2



3

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。