



# ★5月号★ えいようしだより



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

さわやかで過ごしやすい季節になってきました。入園、進級から1か月が経過し、子どもたちも新しい環境に少しずつ慣れてきた頃ですね。5月はゴールデンウィークがありますが、休み明けに元気な姿で登園するためにも早寝早起きを心掛け、朝ごはんはしっかりと食べましょう♪今回は「朝ごはんの大切さ」についてお伝えします！

## 朝ごはんを食べて元気いっぱい！



毎日の朝ごはんは胃袋を満たすだけでなく、大切な役割があるんです!!

### 体温上昇効果

朝ごはんを食べると、胃や腸などが動き出して体の中で熱を発生させます。この熱が寝ている間に下がった体温を上げ、活動できる準備を整えます。

### エネルギー、栄養補給

私たちの体は、寝ている間にもエネルギーや栄養を使っています。朝ごはんを食べることで、消費したエネルギーを補給し、午前中に元気いっぱい遊ぶことができます。

### 便秘予防

食べ物が胃に入ってくると、大腸が動き出して便を送り出します。朝食をとることで、排便リズムを整えて便秘予防につながります。

## 朝食欠食によるこわい話

参考：文部科学省「子どもの生活リズム向上ハンドブック」  
第3章 生活リズムの確立と朝食より

朝ごはんを食べない日が続くと、一日の摂取エネルギーが少なくなってくると、肝臓は中性脂肪やコレステロールを増やそうとします。さらに欠食した朝食分のエネルギーを、昼・夕食にプラスして一日の摂取エネルギーを同じにしても、食事回数が少なくなるほど体脂肪が蓄積しやすくなり肥満の原因になってしまいます。朝ごはんを抜いている保護者の方は、お子さんと一緒に朝ごはんを食べるように心掛けましょう。家族みんなで健康的な食習慣を身につけたいですね！



かんたん!!

## 栄養士さんちの朝ごはん

冷凍野菜やインスタント食品を上手に活用して、簡単だけど、充実した朝ごはん♪朝ごはんがなかなか食べられないお子さんは、食事の30分前には起こしましょう♪

- ★トマトは買って来たら、ヘタをとって水洗いをしてタッパーに入れておくと、忙しい朝でもすぐ出せます♪
- ★火を使わずに電子レンジで簡単に卵焼きができちゃいます！中に入れる食材はなんでもOK。冷凍ほうれん草は手軽で栄養価もUPするのでおすすめです♪
- ★汁物が準備できない時は、牛乳でOK！カルシウムとたんぱく質が補給できます。

### レンジで楽チン! たまご焼き

卵…2個  
人参…1/4本  
冷凍ほうれん草…ひとつかみ  
しらす…大さじ1  
マヨネーズ…大さじ1  
砂糖…小さじ1  
(作り方)

①人参はせん切りにしておく。②耐熱容器に卵を割りほぐしたら、全ての材料を加えてよく混ぜる。③ラップをせずに600Wの電子レンジで1分半加熱したら、よく混ぜる。④ふんわりとラップをして、さらに2分加熱したらできあがり♪

