5月 きっちんだより

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。

★朝ごはんで体内時計を整える

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やすく、眠くなったり、あくびが出たりして、元気に活動を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、元気に活動を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 ＋卵 ＋しらす干し	ごはん ＋納豆 ＋卵 ＋しらす干し ＋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	卵サンド ＋牛乳（豆乳）	卵サンド ＋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。

★健康生活チェックリスト

- □ 朝の光を浴びる
- □ 朝ごはんを食べる
- □ 昼間は元気に体を動かして遊ぶ
- □ 夕食は寝る2～3時間前に食べ終わる
- □ 夜のブルーライト（スマートフォン等）は厳禁とする
- □ 寝る直前に激しい活動をしない
- □ 同じ時刻に布団に入る
- □ 寝る時は部屋を暗くする
- □ 平日も休日も、できるだけ就寝・起床・朝食の時刻を変えない