

たのしくたべようニュース

一日の元気をつくる 朝ごはん

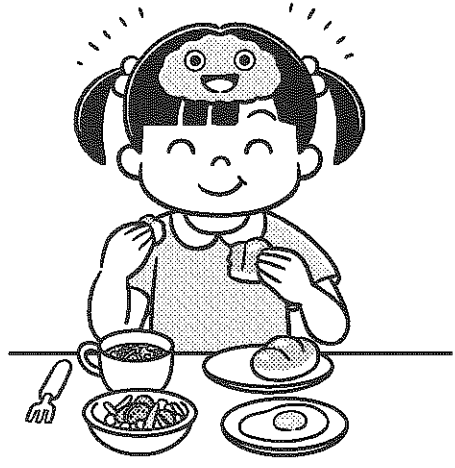
一日を元気にスタートするために、朝ごはんを食べることは、おとなにとっても子どもにとっても大切です。朝ごはんをしっかり食べてから、登園させるようにしましょう。

朝ごはんは目覚ましスイッチ

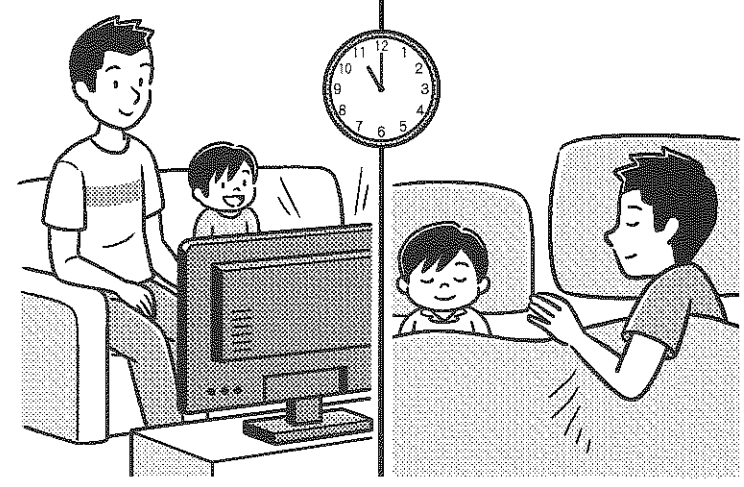
わたしたちは、寝ている間もエネルギーを使っています。そのため、朝起きた時はエネルギー不足の状態です。朝ごはんを食べることで、足りなくなったエネルギーや栄養素を補給しているのです。

また、朝ごはんをよくかんで食べると、脳が目覚めて活発に働きます。食べ物が胃や腸に送られることで内臓も体も目覚め、朝の排便習慣につながります。

このように、朝ごはんは脳や体を目覚めさせる大切なスイッチの役割があります。



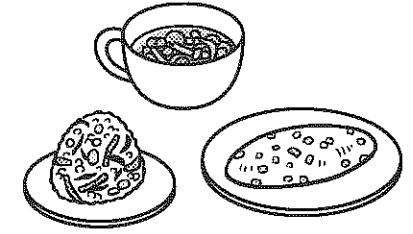
朝に食欲がない時は早寝をして 親子で生活リズムを見直しましょう



保護者が夜型生活だと、子どもも寝るのが遅くなり、朝寝坊になりがちです。朝、食欲がなくて、朝ごはんを食べずに登園すると、午前中は元気が出ません。

早寝ができるように、親子で生活リズムを見直しましょう。また、日中によく遊ぶと、夜は自然に眠くなります。

忙しい朝は手軽にとれるものを



食べ物は、体の中の働きによって3つのグループ(黄、赤、緑の食べ物)にわけられ、それらを偏りなく組み合わせることで、栄養バランスをととのえることができます。

しかし、朝は慌ただしいので、前の日のうちに用意したり、夕食の残り物をアレンジしたりするとよいでしょう。また、混ぜごはんや野菜を入れたオムレツにするなど、ちょっとした工夫で栄養バランスがよい朝ごはんになります。

あさごはんにもいろいろなものを たべよう

ちからのもとになる きいろのグループの たべもの		
からだをつくるもとになる あかのグループの たべもの		
びょうきからまもってくれる みどりのグループの たべもの		
きいろ あか みどりのグループを そろえると えいようの バランスが ととのいます!		

参考文献 「早寝早起き朝ごはん」全国協議会「幼児用早寝早起き朝ごはんガイド」『子育て・子育てを支援する 子どもの食と栄養』堤ちはる 土井正子著 南文書林刊はか