



# 給食だより

## 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。

### ★朝ごはんでは体内時計を整える

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、朝ごはんを前進する臓器の「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がやすく、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。



#### 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

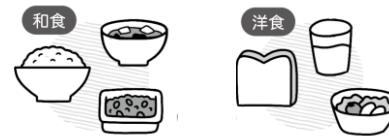
甘いものを避け、ステップアップしながら、朝ごはんの質をあげましょう。

| ステップ1<br>目標:必ず食べる | ステップ2<br>目標:たんぱく質をプラス | ステップ3<br>目標:さらに一品をプラス  |
|-------------------|-----------------------|------------------------|
| ごはん               | ごはん + 納豆 + しらす干し + 卵  | ごはん + 納豆 + 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

