

食育だより

2024年

5月

涌谷保育園

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



★完全給食の日

お誕生会: 5/17 (金)

お誕生月のお子さんの保護者を対象に給食試食会を開催しています。ぜひご参加ください!

麺の日: 5/23 (木)

★毎月19日は涌谷町「食育の日」



★4月の行事食の紹介★

- 《お昼》 たけのご飯(桜の木)
- 鶏肉のコーンフ레이크焼き
- ブロッコリーとコーンのサラダ
- すまし汁
- ミニゼリー
- 《おやつ》 牛乳
- ヨーグルトパフェ

