



9月の給食だより

朝ご飯を食べよう

一日の食事で最も大切な朝ごはん。忙しい中で朝からしっかり食べることは大変なことです。朝ごはんは「食育」の第一歩です。生活リズムを整えて、元気な一日のスタートを朝ごはんから始めましょう。

★朝ごはんて体内時計を整える

1. 目覚ましスイッチ

体内の時計は、朝の光の刺激で脳の中樞時計を前進させ、朝ごはんて臓器の末梢時計を前進させています。もし、朝ごはんを食べないと、臓器の末梢時計は動きだすことができず、目覚め感がなく、活動性が低く、時差ボケのような状態になります。朝ごはんは、目覚ましスイッチ。身体を目覚めさせ、健康的な「朝型」を形成します。



2. 生活リズムを整えて活力アップ

朝ごはんが起点となり、正しい生活リズムをつくる事で、子どもたちは健康で、活力ある生活を送ることができます。朝ごはんからスタートする「朝型」の生活習慣は、肥満になりにくく、学校の成績、運動能力に優れ、うつや精神障害などのリスクが低いことがわかっています。

★朝ごはんてしっかり栄養補給

1. 朝ごはんの栄養の重要性

乳幼児期は、体重1kgあたりのエネルギーや栄養素の必要量が、大人の2~3倍です。しかし、子どもは胃の大きさが小さく、咀嚼・嚥下・消化機能も未熟です。そのため、一度にたくさんの食事を摂ることができないので、子どもにとっては、1回1回の食事がとても大切です。

2. 朝：昼：夜の食事のバランス

朝ご飯は、昼食や夕食と比較して軽くなりがちですが、理想はしっかりと。朝：昼：夜は同等で、そこでおやつをプラスするのがベストです。

3. 朝ごはんに食べたい食材

・ごはん（米）

お米はエネルギー源となる炭水化物を供給してくれます。体温を上げるはたらきがあり、活動の源になります。しっかり、ごはんを食べましょう。

・納豆、豆腐、卵、牛乳など

たんぱく質を多く含む食品は、子どもの身体の成長には欠かせない食品です。ごはんにプラスして必ず摂取しましょう。

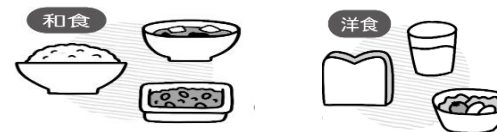
・野菜や果物

野菜や果物に含まれるビタミンAやビタミンCには、身体の調子を整え、抵抗力をアップする働きがあります。

4. 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、準備をすると朝の時短につながります。



9月は運動会の練習が始まります。

暑さに負けず、元気・やる気いっぱいにご過ごすために、朝ごはんをしっかりと食べて運動会の練習をがんばりましょう。

