



# 9月の給食だより

## 朝ご飯を食べよう

朝、気持ちよく目が覚め、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。

### ★朝ごはんて体内時計を整える

体内時計には、朝の光の刺激で全身する脳の「中枢時計」と、朝ごはんて前進する臓器の「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。朝ご飯は、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. 体温をあげる

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ったりします。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、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、元気に活動をする為には欠かせません。



### 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 + 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、準備をすると朝の時短につながります。

