

秋が深まるにつれて朝夕の寒暖差も大きくなってきました。体調を崩しやすい時期なので、よく食べ、よく寝て、よく遊び、風邪を吹き飛ばすような丈夫な体を作りましょう！元気な1日のはじまりは「朝ごはん」から。本号は「朝ごはん」についてお伝えします。



朝ごはんの働き



1日の大切なエネルギー！

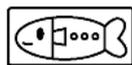
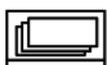
朝ごはんは午前中の活動に必要なエネルギーと成長のための栄養素となります。

また、朝食を食べないと脳のエネルギー源であるブドウ糖が不足し、落ち着きがなくなってしまう。

生活リズム、体内リズムを整える！

朝ごはんを食べることによって、体内リズムがリセットされます。体内リズムは成長に必要なホルモンなどを管理する働きがあります。

また、腸が刺激されることで朝からうんちが出やすくなります。早起きの習慣がつくことで生活リズムが整い、1日を元気に過ごすことができます。



朝ごはんを食べるために



太陽の光を浴びましょう！

朝の太陽の光には体内リズムを調整する働きがあります。なかなか起きられない朝はカーテンを開けて太陽の光をいっぱい浴びるようにしましょう。

夜食はしない！

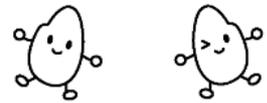
夜遅くにご飯やおやつを食べてしまうと、朝起きた時にお腹が空いていないので朝ごはんを食べることができません。寝る3~4時間前には食事を終えるようにしましょう。

早寝が重要！

起きてから30分程度たってから胃は動き出すので朝食を食べる30分前に起きて体を目覚めさせましょう。少しずつ寝る時間を早くしていくと起きる時間も早くなります。

また、寝る直前のテレビやゲーム、入浴などは寝つきが悪くなるので避けましょう。乳幼児期の子どもの生活リズムを整えることは心身の成長にとってとても重要です。

朝ごはんをステップアップ



忙しい朝に朝ごはんを作り始めるのではなく、前の日の夕食を多めに作っておく、冷凍食品を上手に利用する、など簡単に用意できるもので十分です。朝ごはんを食べていない方はヨーグルトやバナナなど手軽に食べられるものから食べる習慣をつけましょう。食べる習慣はあるけれども、パンやごはんだけという方は少しステップアップしてピザトーストやサンドイッチにしたり、卵や納豆などを合わせたりしてバランスを意識した朝ごはんへステップアップしてみてください。

何も食べない →   まずは朝ごはんを食べる習慣から。

 →  パンにケチャップ、冷蔵庫にある野菜、チーズをのせて焼いて、ピザトーストに。

 →  ご飯に汁物や目玉焼きなど1品ずつ足していき、バランスのいい朝ごはんをめざしましょう！

家族みんなで朝ごはん！

食事は健康の維持などの栄養面だけでなく、もう1つ大切な役割があります。それは、家族と一緒に楽しく食べること！食事は食事のマナーやコミュニケーション能力を身に付ける場でもあります。子どもの生活時間を、夜が遅い家族に合わせるのではなく、大人も少し早起きをして家族と一緒に楽しく朝ごはんを食べてはいかがでしょうか。



保育園給食の「小松菜ご飯」を紹介します。おいしい埼玉産のお米と小松菜で家族そろっての朝ごはんはいかがでしょう。

小松菜を前の夜に下準備しておけば、朝起きてご飯と混ぜるだけの簡単な混ぜご飯です。

材料（4人分）

精白米 2合
小松菜 2株程度
食塩 小さじ1
白ごま(いり) 大さじ1

作り方

1. お米を炊く（水分量は普通のごはんと同じ）。
2. 小松菜を細かく刻み、茹でておく。
3. 炊きあがったご飯に、小松菜、塩、白ごまを混ぜてできあがり。

