



暑い夏が終わり、過ごしやすい季節になってきました。朝夕の寒暖差が大きくなるこの季節は体調を崩しやすい時期でもあります。よく食べ、よく寝て、よく遊び、風邪に負けない丈夫な体を作りましょう。本号では、元気な1日の始まりに欠かせない「朝ごはん」についてお伝えします。



朝ごはんを食べて3つのスイッチを入れよう！！

朝ごはんを食べることによって、体の中にある3つのスイッチが入ります。この3つのスイッチを入れないと「集中力がない」「だるい」「眠い」「具合が悪い」などの症状がおこる場合があります。

頭のスイッチ

朝ごはんを食べることで脳が目覚め集中力が上がります。「頭のスイッチ」を入れるためには「ごはん」「パン」などの炭水化物を食べる必要があります。



体のスイッチ

朝ごはんを食べることで体温が上昇し血流がよくなります。「体のスイッチ」を入れるためにはたんぱく源となる「肉」「魚」「卵」「大豆製品」などを食べる必要があります。



おなかのスイッチ

朝ごはんを食べることで胃や腸が活発に活動し排便を促します。「おなかのスイッチ」を入れるためには食物繊維が豊富な「野菜」「果物」などを食べる必要があります。



朝ごはんを食べるために



① 夜食をしない

夜遅い時間にごはんやおやつを食べてしまうと、朝起きた時にお腹が空かず朝ごはんを食べることができません。寝る3時間前までには食事を済ませるようにしましょう。

② 早寝早起きをする

夜更かしをすると朝起きる時間が遅くなり、朝ごはんを食べる時間が短くなってしまいます。また、起きてから30分経ってから胃は動き出すので、早寝早起きをして朝ごはんをしっかりと食べられる生活リズムを作りましょう。

③ 太陽の光を浴びる

朝の太陽光には脳と体を覚醒させてやる気を引き出してくれる効果の他に、体内時計のズレをリセットする効果があると言われています。起きたらまず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。

朝ごはんの工夫3か条

Point1 下ごしらえで手間いらず

夕食の支度をするときに、次の日の朝ごはんでする食材も一緒に準備しておきましょう。あらかじめ切ったり、ゆでたりしておくことで朝ごはんの準備が楽になります。また、夕食の残りも活用しましょう。

Point2 調理しなくていいものを用意

そのまま食べられるもの（納豆、チーズ、果物など）を用意しておくことで、時間も手間も省くことができます。

Point3 パターンを決めて、悩まない

毎朝お決まりのメニューを決めておくといいでしょ。1品ずつ新しいメニューに変えていけば、それだけでレパートリーが広がります。



朝ごはんメニューとして、保育園給食の「チャーハン風混ぜごはん」をご紹介します。炊きあがったご飯に炒めた具材を合わせます。前日に野菜を切っておけば短時間でできる簡単メニューです。食べやすいように保育園ではおにぎりにして提供しています。

材料（4人分）

精白米	2合
豚ひき肉	80g
玉ねぎ	小1/2個
にんじん	中1/2本
ピーマン	中1個
油	適量
塩・こしょう	少々
しょうゆ	小さじ2弱

作り方

1. お米を炊く。
2. 玉ねぎ、にんじん、ピーマンをみじん切りにする。
3. 豚ひき肉と2を炒め、塩、こしょう、しょうゆで味をつける。
4. 1と3を混ぜ合わせてできあがり。



3つのスイッチを入れる食材がすべて入った一品です！

さいたま市のホームページ内にある「食育なび」から「かんたん♪朝ごはんレシピ集パート2 実践編」をご覧ください。

検索 → 食育なび → 「おすすめ情報！朝ごはんを食べましょう」
→ 「かんたん♪朝ごはんレシピ集パート2 実践編」

10月は「朝ごはんを食べよう強化月間」です！！

