

# 食だより 秋号

令和元年 11月  
さいたま市保育課  
栄養士

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。簡単に済ませることが多い朝食ですが、実はとても大切な意味を持っているのです。本号は「朝ごはん」についてお伝えします。

知っていますか？朝ごはんの働き



## 頭と身体のウォーミングアップ

朝ごはんを食べると胃や腸が動き始めます。それによって作られた熱を利用して、寝ている間に低下した体温を上げて、身体は1日の活動の準備をします。

朝食を食べないと、昼食を食べるまでの午前中にうまく体温を上げることができません。

朝ごはんは身体にとって一日の始まりを知らせてくれる目覚まし時計のような役割を持っています！



## 午前中の大切なエネルギー源

空腹な状態で起きた朝の脳は、エネルギーが足りない状態です。

朝ごはんを食べないと、脳のエネルギーが不足し、集中力や記憶力も低下してしまいます。また、体を動かすエネルギーも不足しているために、体が重く、だるさや疲労感が残って元気が出ません。

朝ごはんを食べて、寝ている間に使われたエネルギーや栄養素と、午前中に使うエネルギーや栄養素を補給しましょう。

## 規則正しい食生活から、生活のリズムをつくる

朝ごはんには、朝の光と同じように、体内時計のリズムと生活リズムのずれを解消するという働きもあります。

体内リズムが自分の生活リズムとズレてしまうと、身体にとってはとても大きなストレスになります。ズレによって身体と心のバランスが保てなくなると、しっかり活動することができなくなったり、感情が不安定になってしまうことさえあるのです。

1日3食しっかり食べるには朝ごはんが大切。  
食事にリズムをつけて生活のサイクルを整えましょう！



## 朝の体に必要な3つの栄養素

### 「炭水化物」

脳はブドウ糖を消費して活動しています。集中力アップのためにも、大切なエネルギー源の一つです。

例) ごはん、パン、芋類など

### 「たんぱく質」

たんぱく質は筋肉や臓器を作り、栄養素を体に運びます。

例) 肉、魚、卵、大豆製品、牛乳やヨーグルト、チーズなど

### 「ビタミン、ミネラル類」

身体に活力をつけるためや、脳がブドウ糖を消費するときにも欠かせません。

例) 野菜や果物など

朝食でたんぱく質をとると、昼間の集中力が増すとともに、夜もスムーズに眠れることが最近の研究で分かっています。

できるだけ、「炭水化物」「たんぱく質」「ビタミン、ミネラル類」を組み合わせさせて食べましょう。



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。

## 簡単！朝ごはんメニュー

保育園給食の「小松菜ご飯」を紹介します。おいしい埼玉県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1/2  
白ごま（いり） 小さじ2

### 【作り方】

1. お米を炊く（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。

おにぎりにすることで、忙しい朝でも食べやすくなります。また、チーズをつければ、ご飯の「炭水化物」、小松菜の「ビタミン、ミネラル類」に加えて、チーズの「たんぱく質とカルシウム」をとることができます！

