

朝ごはんを食べよう

朝、気持ちよく目覚め、よく食べ、よく遊び、よく学び、夜はぐっすりと眠る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。

★朝ごはんでは体内時計を整える

体内時計(概日リズム)には、朝の光の刺激で前進する脳の「中枢時計」と、朝ごはんでは前進する臓器の「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。朝ごはんは、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・体温を上げる

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ります。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、あくびが出たりして、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、元気に活動するためには欠かせません。



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、準備をして、朝の時短につなげます。



★健康生活チェックリスト

- 朝の光を浴びる
- 朝ごはんを食べる
- 屋間は元気に体を動かして遊ぶ
- 夕食は寝る2~3時間前に食べ終わる
- 夜のブルーライト(スマートフォン等)は厳禁とする
- 寝る直前に激しい活動をしない
- 同じ時刻に布団に入る
- 寝る時は部屋を暗くする
- 平日も休日も、できるだけ就寝・起床・朝食の時刻を変えない

