

1日のスタートは朝ごはんから

近年、子どもたちの基本的な生活習慣の乱れが、体力、気力、学習意欲の低下の要因として指摘されています。子どもたちが健やかに成長していくためには、バランスの良い食事、適切な運動、十分な休息・睡眠が大切です。朝ごはんをしっかりと食べて、規則正しい生活リズムをつくり、毎日を元気に過ごしましょう。

◆朝ごはんの役割

1 活力がアップ

人間は寝ている間もエネルギーを使うので、朝起きた時には脳も体もエネルギーが不足した状態です。朝ごはんには、血糖を上げて意欲や集中力を高める効果があり、朝ごはんを食べることによって元気に活動することができます。特に午前中は、子どもにとって様々なことを学び、挑戦し、楽しむ時間帯です。

朝ごはんを食べないと??

集中力がなくなりぼーっとして元気がない

空腹からイライラ! お友達とのトラブルが起こる



2 必要なエネルギーと栄養素の摂取量がアップ

子どもは体が小さくても、成長のためにたくさんのエネルギーと栄養素(量)を必要としています。なんとその量は、大人に比べて2~3倍。子どもにとっては、1回の食事からの栄養補給がとても重要です。朝食を食べる習慣がないと、慢性的に栄養が不足する状態が続いてしまいます。

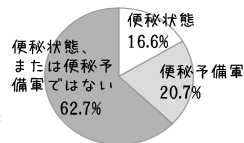
朝ごはんを食べないと?? エネルギーだけでなく、たんぱく質、ビタミンやミネラルが不足してしまいます。



3 便秘の予防

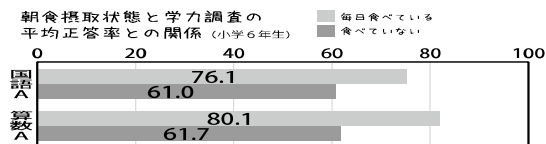
朝ごはんを食べることで胃腸が刺激され、正しい排便習慣につながります。小学生対象の調査では6人に1人が便秘状態という報告があります。乳幼児期から排便習慣をつけることで学童期になっても不安なく過ごすことができます。

NPO法人日本トイシテ研究所 2017年3月調査 n=4777 小学生の保護者への調査 慢性便秘性腸症の国際基準に照らし合わせて集計



4 学習能力がアップ

幼児期は生活習慣の基礎を築く大切な時期。学童期になると、生活習慣の乱れは、学力にも影響します。朝ごはんとの学力の関係性を調べた調査では、朝ごはんを食べる子どもの方が、食べない子どもに比べて正解率が良かったという報告があります。運動能力についても同様の報告があります。



文部科学省：平成29年度全国学力・学習状況調査



◆朝ごはんを毎日食べるポイント

1 すっきりと目覚めさせる

朝、起きるのを嫌がる子どもを起こして、ごはんを食べさせるのはとても大変なこと。まずは、すっきりと起きることができる生活リズムを作りましょう。そのためには、十分な睡眠をとることが大切です。



2 毎日決まった時間に食べる

お腹がすくリズムを作るためには、毎日同じ時間に食べることが効果的です。



3 誰かと一緒に食べる

人と一緒に食べることで食欲がわきます。



4 無理をせずに朝食を用意する

忙しい朝は簡単なメニューでかまいません。まずは、「ご飯などの主食とおかず(野菜など)」を基本にして、「何かを用意する」ことから始めましょう。慣れてきたら栄養バランスについても考えてみましょう。

朝ごはんは、栄養補給ゼリー飲料や果汁ジュースだけでも大丈夫?

しっかりよく噛むことで、脳が覚醒して活発になります。体からしっかり目覚めるためにも、噛むことができるメニューがおすすめです。準備ができなかった日は、噛み応えのあるシリアルに乳製品をプラスしましょう。

【1年間の食事を振り返りましょう】

この1年を通して、どれだけ旬の食材を味わえたでしょうか?

- 春：たけのこ、春キャベツ、いちご
- 夏：ナス、ピーマン、トマト、すいか
- 秋：さつまいも、りんご、かき
- 冬：白菜、大根、みかん など……

この1年間で様々な食材を味わえたのではないのでしょうか。園では今後もそれぞれの食材が持つ旬のおいしさを給食や食育活動を通して伝えていきたいと思っています。ご家庭でも1年間の食事について振り返ってみてください。

★3月26日(木)は『お楽しみ給食』を予定しています。