



食育だより

平成 30 年 7 月号

(作成者) 栄養士 野原正子

早寝・早起き・朝ごはん … できていますか？



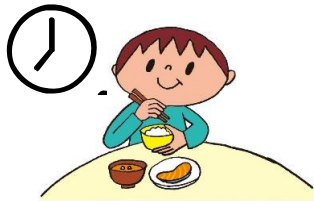
★朝ごはんの大切さ

幼児期は、体重1kgあたりのエネルギーや栄養素量が大人に比べて2~3倍多く必要です。しかし、子どもの胃の大きさは大人よりも小さく、咀嚼・嚥下機能・消化する力も未熟なため、一度にたくさんの量を食べることができません。子どもにとっては、1回の食事がとても大切です。また、朝ごはんをしっかりよく噛んで食べることで、胃や腸が動き出し、排便習慣につながります。

<朝ごはんを食べるポイント>

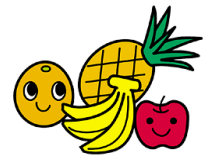
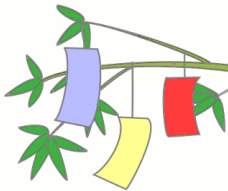
1・毎日決まった時間に食べる

お腹がすくりズムをつくるためには毎日同じ時間に食べるのが効果的です。



2・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。



<朝ごはんを食べたいのは？>

1・お米

お米はエネルギー源となる炭水化物を供給してくれます。体温をあげる働きがあり、活動の源になります。しっかりごはんを食べましょう。



2・豆腐や納豆、卵、魚

たんぱく質を多く含む食品は、子どもの体の成長には欠かせない食品です。



3・野菜や果物

野菜や果物に含まれるビタミンAやビタミンCには、体の調子をととのえ、抵抗力をアップする働きがあります。



★早起きの大切さ

早く起きることで脳がしっかり覚醒し、登園後に元気に楽しく活動することができます。

★おすすめ朝ごはん

前日の残ったカレーで“カレードリア”

⇒ごはんにかレーをかけてチーズをのせましょう。

<早く起きるためのポイント>

1・朝の光を浴びる

光を感じると脳と体を覚醒させてくれるセロトニンの分泌が高まります。



トースターでチーズに焦げ目をつけたら出来上がり！

栄養たっぷり“納豆ごはん”

⇒納豆に具を加えて混ぜてごはんにかけるだけ！

2・元気よくあいさつする

目をみて「おはよう」とコミュニケーションをとることで気持ちが安定し、よい目覚めになります。



ごはん 納豆 しらす干し
ごま のり チンゲン菜
チンゲン菜・・・細かく切って電子レンジで加熱