



高田病後児保育所「ぬくみ」 掲示板



【4月のテーマ】

朝ごはんって大切

高田病後児保育所スタッフより

高田病後児保育所「ぬくみ」が開設し4月で5年目を迎えました。今年度もよろしくお願ひいたします。今月は「朝ごはん」がテーマです。朝ごはんは子ども、大人に限らず重要です。しかし、食べたがらなかったり、時間が取れなかったりとお子さんの朝ごはん事情にお悩みの保護者の方も多いのではないのでしょうか。朝ごはんの重要性についてお伝えします。

☆朝ごはんの目的とは？

- ①身体のリズムを整える→体内時計がリセットされ、1時間のズレが解消される。
 - ②体温を上げる→睡眠中に下がった体温を上げられる。エネルギー、栄養素不足解消。
 - ③脳を活発に働かせる→脳を活発にするには糖質が必要。集中力低下はケガや事故に発展することも。
 - ④肥満防止・生活習慣病を防止する→朝ごはんを抜くと肥満や生活習慣病を招くリスクあり。
- ※朝食は午前中からいきいきと健康的に過ごせる条件を整えてくれます。寝坊して食べられない日があったとしても、朝食を食べないことを習慣化しないようにすることが大切です。

☆朝ごはんにとりたい栄養素は？

【タンパク質】赤 身体をつくる、体温を上げる、ストレス軽減→肉 魚 大豆製品 乳製品

【炭水化物】黄 エネルギーの素、脳の活性化→ごはん・パン 麺 イモ 油 砂糖

【食物繊維】緑 身体の調子を整える、腸の動きを促進→野菜 きのこと 果物 海藻

※この3色がバランスよく取り入れられている＝栄養バランスが整っているのが理想的です。

☆忙しい朝におすすめの朝ごはん・調理の工夫

- バナナ・・・時間がない時、ワンハンドで簡単に食べられる。エネルギーになる糖質と食物繊維がとれる。
- フルーツグラノーラ・・・手軽に食べられる上に食物繊維やビタミンが豊富。

《調理の工夫》

- ①夕食で汁物を多めに作る 具たくさんだと栄養豊富、体温上昇にも効果的♪
- ②時短のコツは作り置きと冷凍 困った時は冷凍おにぎり(おすすめは炊き込みご飯のおにぎり🍙)
- ③トースターで同時料理 トースターをフル活用し洗い物と時間を削減！トースターでワンプレート完成

☆朝ごはんがすすむカギは「睡眠」・「生活リズム」・「五感への刺激」

朝食を食べることで体内時計がリセットされ、夜も自然に眠くなりスムーズに入眠できます。早い時間に眠ることで睡眠時間が十分に確保でき、早い時間に目覚めるサイクルが完成します。生活リズムを整えることは、子どもが1日いきいきと健康的に過ごすためにとても大切です。その中でも1日の始まりの朝食はとても重要な存在です。生活リズムを整えるきっかけとして、まずは前日の夜の行動から変えてみましょう。夕食時間・入浴・就寝時間を30分早めてみてください。朝食の30分前には起床し、しっかりと目覚めた状態で朝食時間を迎えましょう。

五感を刺激するのも大切です。朝食を作ると音・美味しそうなにおいに食欲が刺激され、お子さんはもりもり朝食を食べてくれるかもしれません。可能なら一緒に食べられると理想です。また、必ず食べるメニューを把握する、その日の気分で自分で決めさせるなど、子どもの気持ちに寄り添うことも大切です。

朝ごはんを成功させるコツは「時短」と「習慣づけ」です。朝はとにかく食べればOK！くらいの気持ちで【何でもいい】ので毎日食べさせて、お子さんが空腹で活動しないようにすることが1番大切です。

