



令和5年 6月 栄養だより

藤井寺市立保育所・道明寺こども園

朝ごはんを食べよう

1日の食事で最も大切な朝ごはん。忙しい中で朝からしっかり食べることはたいへんなことですが、朝ごはんは「食育」の第一歩です。生活リズムを整えて、元気な1日のスタートを朝ごはんから始めましょう。



★朝ごはん で体内時計を整える

①目覚ましスイッチ

体内の時計は、朝の光の刺激で脳の中核時計を前進させ、朝ごはん で臓器の末梢時計を前進させています。もし、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、目覚め感がなく、活動性が低く、時差ボケのような状態になります。朝ごはんは、目覚ましスイッチ。身体を目覚めさせ、健康的な「朝型」を形成します。

朝の光で中枢時計が動くよ！

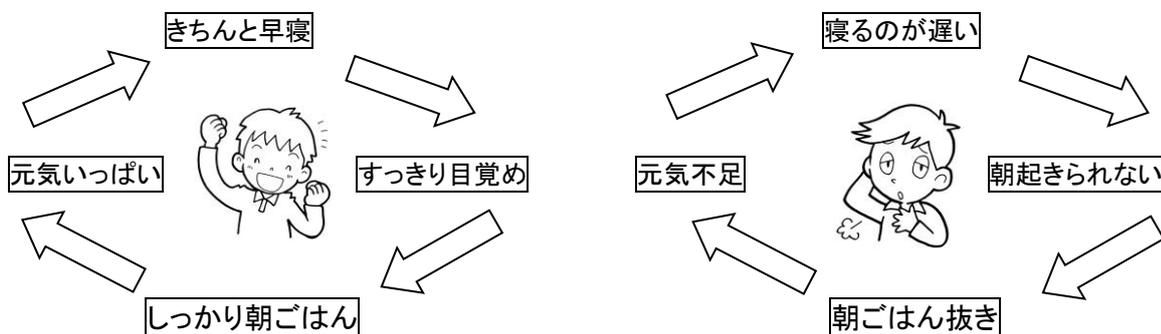


朝ごはん で末梢時計が動くよ！



②生活リズムを整えて活力アップ

朝ごはんが起点となり、正しい生活リズムを作ることで、こどもたちは健康で、活力ある生活を送ることができます。朝ごはんからスタートする「朝型」の生活習慣は、肥満になりにくく、将来、学校の成績、運動能力に優れると言われています。



★朝ごはん でしっかり栄養補給

① 朝ごはんの栄養の重要性

乳幼児期は、体重1kgあたりのエネルギーや栄養素の必要量が、大人の2~3倍です。しかし、こどもは胃の大きさが小さく、咀嚼、嚥下、消化機能も未熟です。そのため、一度にたくさんの食事を摂ることができないので、こどもにとっては、1回1回の食事がとても大切です。

②朝・昼・夜の食事バランス

朝ごはんは、昼食や夕食と比較して軽くなりがちですが、理想はしっかりと、朝・昼・夜は同等で、そこにおやつをプラスするのがベストです。

③朝ごはんに食べたい食材

・ごはん(米)

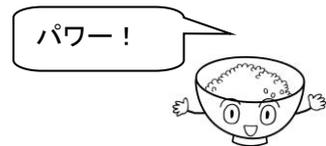
お米はエネルギー源となる炭水化物を供給してくれます。体温を上げる働きがあり、活動の源になります。しっかりごはんを食べましょう。

・納豆・豆腐・卵・牛乳など

たんぱく質を多く含む食品は、こどもの身体の成長には欠かせない食品です。ごはんプラスして必ず摂取しましょう。

・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、身体の調子を整え、抵抗力をアップする働きがあります。



④朝ごはんづくりのコツ

・パターン化すると楽！

忙しい毎日の中では、朝ごはんが負担にならないように、パターン化しておくのがおすすめ。いつもの食事だと準備しやすく、こどもも安心して食べてくれます。

・夕食時に朝ごはんの準備をしておくで楽！

翌日に使う野菜を夕食の調理時に切ったり、煮たりしておくことで、朝食の時短につなげましょう。

・惣菜はたくさん作って冷凍して使いまわすと楽！

「ひじきの煮物」や「わかめのふりかけ」など、たくさん作って冷凍しておきましょう。ごはんに合わせてチャーハンにしたり、卵と合わせてオムレツに。ひと手間加えると主食・主菜に変身します。



調理室からこんにちは！

(献立紹介) <人参ジャムサンド> 6日(火)・20日(火)3時

(材料) -4人分-

食パン(10枚切)	6枚
にんじん	100g (1/2本)
砂糖	小さじ 1と2/3
レモン汁	4g
バター	小さじ1

(作り方)

- ① にんじんは適当な大きさに切り、茹でます。水を切り、茹で汁を少し入れてミキサーにかけます。
- ② 鍋に①・砂糖・レモン汁・バターを入れて、火にかけてとろみが出るまで煮詰めます。
- ③ 食パンに②を塗り、サンドして4等分に切ります。

にんじんが苦手なお子さんも、
食べやすいですよ！

園ではおやつで提供していますが、
朝食の1品にいかがですか？

