



令和8年 2月 栄養だより

藤井寺市立保育所・道明寺こども園

## 早寝、早起き、朝ごはん

お子さんの夢や希望は何ですか？ お子さんがよりがんばるため、その努力を実らせるために必要なことは、まず第一にお子さん自身が“健康”で“元気”であることです！

健康で元気になるために、毎日「早寝・早起き・朝ごはん」で、規則正しい生活リズムを身につけましょう！



もっと上手になりたい！

### ★体内時計について

#### ● “体内時計”とは

人が、朝、太陽がのぼるとともに目覚め▶日中活動し▶夜は脳と体を休める というリズムを体の中で作り出す働きです。



#### ●体内時計と地球の1日のズレ

人の体内時計の1日（約25時間）と地球の1日（24時間）の間には、約1時間のズレがあり、そのズレが体の調子を悪くさせるものになります。

そのため、毎日、ズレた体内時計を元にもどすことが必要です。



#### ●ズレた体内時計を元にもどす2つの刺激

##### ①光の刺激（朝の太陽の光）

早起きして、太陽の光をしっかり浴び、（太陽の光がなくなる）夜になったら、早く寝る。

早寝・早起き ➡ “ズレた親時計を元にもどす”



##### ②食事による刺激早寝・早起き

朝食を食べる。

朝ごはん ➡ “ズレた子時計を元にもどす”

① 早寝・早起き ② 朝ごはん を2つセットで行うことで、ズレた体内時計がもどり、健康で元気に過ごすことにつながります。

1日のスタートは、朝日を浴びて、朝ごはんを食べることから！



## ★寝る子は育つ！

●わたしたちが寝ている間に・・・

### ① 体が大きくなる！

寝ている間は、体が大きく成長する働きが高まります。そのため、早寝・早起きをして睡眠時間をしっかりとることが、大きく強い体を作ることにつながります。



### ② 学んだことを覚えられる

日中に学んだことなどは、寝ている間に頭の中に記憶されます。睡眠時間でしっかりとることで、学んだことを頭や体にきちんと覚えさせることができます。



●睡眠中には、脳から成長ホルモンが分泌されます。

成長ホルモンのおもな役割

- ・病気になりにくい強い体を作る

- ・骨や筋肉を作る（体を成長させる）
- ・体のダメージを回復させる

## ★朝ごはんの役割

わたしたちの体は、寝ている間もエネルギーを使っているよ！

### ① 体が大きくなる空っぽになった頭と体にエネルギー補給！

朝の頭と体はエネルギー不足。寝ている間に使ったエネルギーと朝ごはんを食べるまでの活動に必要なエネルギーを、朝ごはんで補給しなければなりません。



### ② 体温を上げて、体を目覚めさせる！

夜寝ている時の体は、体温が下がった「お休みモード」になっています。起きてから体温が上がらないままだと、ボーっとしてしまいます。

朝ごはんを食べると、体の中が動き出し、熱が生じる  
→ 体温が上がる



### ③ うんちのリズムを整える

朝は、腸が動きやすいといわれています。そのため、朝ごはんを食べることは、うんちのリズムを整えることにつながります。

朝トイレの時間を作るためにも  
“早起き”が大切！



## ★できることからやってみよう！～朝ごはんを「ステップアップ」！～

今の朝ごはんにひと工夫して、少しでも理想的な朝ごはんに近づけるようにしましょう。

朝ごはんを食べていない人は、まずは、何か口にするところから！

(バナナ 1 本・ヨーグルト 1 個 おにぎり 1 個でも)

→ 菓子パン→トースト+チーズ  
ヨーグルト+フルーツ  
(サラダをプラスすればさらにバランス UP !)

→ ごはん+納豆やのり+味噌汁  
(夕飯で汁ものを多めに作り、朝にも利用！)

脳の栄養になるのは、主に「ブドウ糖」という成分！ ブドウ糖は、ご飯、パン、めん類などに多い「炭水化物」が体の中で分解されてできるよ。  
しっかり朝ごはんをとって、集中力をアップしよう！