

食育だより

令和6年10月発行

勢理客こども園 園長：比嘉 裕

浦添市勢理客2-18-27

098-877-3442

朝夕と少しずつ涼しくなり、過ごしやすい季節になりました。とは言っても、日中はまだ暑い日が続いているので、体調には気を付けていきたいですね。そのためにも早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムを整えることが大切です！！

朝ごはんを食べて元気に過ごそう！！

毎日を元気に過ごすためには食事と睡眠をしっかりとることが大切です。特に一日の始まりの食事である「朝ごはん」は眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーとなり、生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。また、こどもの頃から食習慣を身につけることで、将来の生活習慣病予防にも繋がります。朝ごはんをしっかり食べ、元気に過ごしましょう！！

🍪 朝ごはんは元気スイッチON！！

①あたまのスイッチ

人間の脳は眠っているときにもエネルギーを使います。ごはんに含まれるブドウ糖は脳の栄養（エネルギー）源です！朝ごはんを食べることで目が覚め、脳の働きを活発にしてくれます。

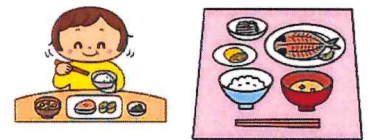
②からだのスイッチ

朝ごはんを食べることで夜、寝ている間に下がった体温を上げ、血流をよくする効果があります。また、体の機能を調節するホルモンや免疫力を高めます。



③おなかのスイッチ

朝ごはんを食べることにより腸の働きが良くなり、排便しやすくなり、便秘の予防になります。



朝ごはんをなかなか進んで食べてくれない・・・生活リズムを見直してみよう！

こどもがなかなか進んで朝ごはんを食べしてくれない、ダラダラ食べて時間がかかる。というご家庭はいませんか？そうした、こどもが朝ごはんを食べない理由は、夕飯の時間や寝る時間が関係しています。夕飯が遅くなると寝る時間も遅くなり、朝もなかなか起きられず、起きてきても脳や体はまだぼんやりしているため、お腹が空かず、食べられないなどの悪いリズムができてしまいます。また、夕飯の時間が遅くなると朝までに消化できないこともあるので、お腹が空いていないという状態になってしまいます。

まずは早めに夕飯を食べ、早寝・早起きを心がけるようにしましょう！生活リズムが整ってくると朝ごはんもよく食べるようになりますよ♪

朝ごはんには何を食べてほしいの?? バランスの良い食事!

栄養はバランスよくとるのが理想的です。朝食は主食(ごはん)、主菜(肉類・魚類・卵・大豆・大豆製品)、副菜(野菜・きのこ・海藻・果物)汁物・飲み物(味噌汁・牛乳)を取り入れた食事を心がけましょう。

主食(ごはん)

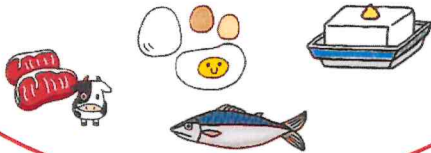
でんぷんからブドウ糖に変わり、脳や体のエネルギーとなります。



パンは吸収が早く、血糖値が急激に上がり、また急激に下がります。そうすることで集中力の低下や眠気、イライラが起こりやすくなってしまいます。一方、お米は腹持ちもよく、吸収も穏やかなため、血糖値が上がりにくいので集中力も上がり、日中元気に過ごせます。

主菜(肉・魚・卵・大豆・大豆製品)

たんぱく質はからだの成長に欠かせない栄養源です。眠っている間に低下した体温を上げる効果もあります。



副菜(野菜・きのこ・海藻・果物)

ビタミン・ミネラル・食物繊維を含む食べ物はからだの調子を整え、免疫力を高めます。



牛乳・乳製品・小魚

不足しがちなカルシウムを補給します。



「」して家族みんなで食卓を囲むことで会話が弾み、楽しい食事時間を過ごすことで心の栄養もとれますよ！
苦手な食材も家族が食べてみるのをみて食べてみたりといいこと尽くしです♪

よく噛んで食べよう!!

「噛むこと」で脳が覚醒し、活発化します。そして、口に食べ物が入り、胃に食べ物が送られることで腸や大腸が動き始め、内臓も目覚めます。それが朝の排便習慣にもつながってきます。

また、食事を始めてから脳が満腹を感じるまでには約20分かかります。そのためよく噛まずに食べると早食いに繋がり、満腹感を感じるまでの間に食べ過ぎてしまいます。ゆっくりとよく噛んで食べるにより食事にかかる時間も長くなり、食べ過ぎを防止します。他にも唾液の分泌が増え、消化を助けたり虫歯を予防するなどの効果もあります。食事はゆっくりと味わって食べましょう!!

よく噛んで食べるために・・・

柔らかいものだったり食べやすいものばかりでは噛む回数も食事時間も増えません。噛み応えのある食材を取り入れたり、料理を工夫することが大切です。