



朝ご飯をしっかり食べよう！

普段から朝食を摂らないことがある小学生の割合は、10人に1人いると言われています。寒くなってくると、朝になってもなかなか布団から出てこられず、食べる時間がなくなってしまうこともありますよね。でも、朝食にはこんな「良いこと」があるんです！

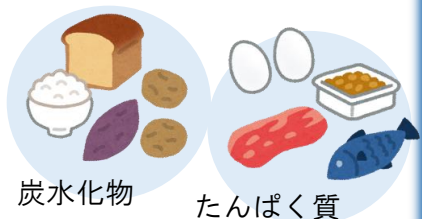
①生活リズムが整う

朝食を摂ると、寝ている間に下がっていた体温が上がり、「からだ」「あたま」「こころ」に元気がでできます。しかし、朝食を抜くと、元気が出るのが昼食を摂ったあとになってしまい、夜に眠くならず夜更かしをしてしまう、という悪循環になるのです。

また、成長にかかせないホルモンも生活リズムに沿って分泌されます。朝食を食べずに寝不足になっていると、ホルモンの分泌にも影響を与え、心身の健康を損なう恐れがあります。

②昼間の集中力が増す

朝食に、炭水化物だけでなく、たんぱく質も一緒に摂ることで、昼間の集中力が増す、という研究結果があります。



③太りにくなる

3食しっかり食べる方が、朝食を抜くよりも太りにくいことが分かっています。朝食を食べる方が、基礎代謝が上がり、脂肪を燃やしやすい体になります。

④学力・体力の測定結果が高い傾向にある

毎日朝食を食べる子ほど、学力調査の平均回答率や体力テストの合計点が高い傾向にあるという調査結果も報告されています。



朝ごはんが食べられない・・・というあなたへ

①水分から始めてみよう！

食欲がなくて、朝食を食べる気がしないという人もいますよね。そんな方はお茶などの水分から摂取を始めてみましょう。水分でも消化機能は働き、一日の始まりを、からだに認識し始めます。

②よく噛んでたべてみよう！

栄養をとることだけでなく、「噛む」という動作も、脳や消化機能を目覚めさせる働きをもちます。水分に慣れてきたら、炭水化物とともにたんぱく質として、肉や魚、豆類などの噛みごたえのある物をとると、昼間の集中力も上がり、一石二鳥です。

③家族と話をしながら、楽しい時間にしよう！

朝食の時間を、お子さんとのコミュニケーションタイムにして、一日の始まりを楽しく過ごしてみませんか。

ひとくち・コラム

この時期、お餅を食べる機会が増えますが、幼児・高齢者など噛む力・飲み込む力が弱くなっている方は、誤嚥・窒息に注意しましょう。食べる場合は、小さく切って、一切れずつ食べるようにしましょう。



☆ ご予約・お問い合わせ ☆
いなみ虹保育園・病後児保育室「レインボー」
住所：兵庫県加古郡稲美町国安1256番地
TEL:079-490-2064(専用電話)
FAX:079-490-6682

* 詳しくは「いなみ虹保育園HP」「稲美町HP」をご覧ください。

編集：篠田

