



### 朝食を毎日食べていますか？

朝寝坊して、ご飯を食べずに仕事に行く・・・こんな経験は大人なら誰でもありますよね。大人であれば多少我慢できるでしょう。でも、特に小さな子どもが朝食をとらずに登園すると、元気がなかったり、体への負担だけでなく空腹からイライラしてお友達とうまく遊べなかったりなど様々な影響がでます。朝食は必ず摂り生活リズムを整えていきましょう。

#### なぜ朝ごはんが必要な？

脳にとって唯一のエネルギー源であるブドウ糖は、体内に大量に蓄えておけません。**小さい子どもは特に蓄えにくい**です。また空腹を言葉で伝えられなかったりして**低血糖のリスク**も高くなります。



#### 朝ごはんの素敵な効果

- ・噛むことで、「セロトニン」の分泌が増えます。頭の回転が早くなったり、精神の安定や夜にぐっすり眠ることに効果があります。
- ・朝食を毎日食べている子は、学力や体力が高いというデータも！
- ・毎食食べる習慣が、太りにくい体を作ります。

#### 早寝早起きを心がけよう！


眠くて、ついつい出発ギリギリの時間まで寝てしまう・・・そんなことはありませんか？朝食をとるためには、**きちんと睡眠をとる**ことが必要です。

年齢	望ましい睡眠時間
0～4か月	14～17時間
4～11か月	12～15時間
1～2歳	11～14時間
3～5歳	10～13時間
6～13歳	9～11時間
14～17歳	8～10時間



- ・朝起きたらカーテンを開け、光を浴びましょう。
- ・スマートフォンやTVは寝る2時間前には使用をやめましょう。

#### 子どもたちも大好き！時短の朝ごはん



「納豆ご飯」  
手っ取り早く  
栄養補給！



「じゃこトースト」  
じゃこ・青のり・  
マヨネーズを混ぜて  
塗り、焼くだけ！

お菓子類は  
栄養が偏り、腹持ちも  
悪いので、朝ご飯替わ  
りにするのはやめて  
おきましょう



ひとくちコラム

2/3は節分ですが、乾いた豆類・飴玉・プチトマトなどは**誤嚥しやすい食材**です！小さいお子さんが口にしないよう注意しましょう。

☆ 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