

朝ごはんを食べて元気に登園しよう！



1日を元気に過ごすために、エネルギー源となる朝ごはんをしっかりと食べることが大切です。

幼児は成長のためにたくさんの栄養を必要としています

幼児は、大人と比べて、体重1kgあたり約2倍のエネルギーを必要としています。しかし、子どもの胃や腸は大人よりも小さく、消化吸収の機能も未熟なため、一度に多くは食べられません。そのため、1日3回の食事と適度の間食で栄養を摂取することが望ましく、朝ごはんは欠くことのできない栄養摂取の機会なのです。



朝ごはんの効果



☆脳にエネルギーを補給

脳のエネルギー源はブドウ糖だけです。朝ごはんを食べると、ブドウ糖が補給され、脳の活動が活発になります。



集中力アップ！

☆心が満たされる

朝食を食べてお腹が満たされると、心が落ち着きます。また、望ましい食習慣が身につきます。



☆体温アップで体が目覚める

寝ている間に下がっていた体温は、朝食を食べると上昇します。また、手を動かす、かむ、飲み込むといった食べる行為によって、視覚・嗅覚・味覚など五感も刺激され、体全体が目覚めさせます。



☆肥満予防

朝食を抜くと、1日2食になり、1回の食事が多くなって太りやすい体になってしまう、また、栄養が不足してやせてしまう、という心配があります。

☆快便効果

朝食を食べると、腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。



スッキリ

子どもたちに人気だったレシピを紹介します♪

「簡単ふりかけレシピ」

材料

大根菜(カブの葉や青菜でも代用できます)…1本分
豚ひき肉・・・150g
生姜・・・2分の1片
醤油・・・大さじ2
砂糖・・・大さじ1
みりん・・・大さじ1
かつお節・・・小袋1パック
白ごま・・・大さじ1

作り方

- (1) 大根菜と生姜を粗みじんにする。
- (2) 熱したフライパンに油をひいて、豚ひき肉を炒める。色がかわったら生姜を入れて炒める。
- (3) 大根菜を入れて炒め、しんなりしたら調味料をいれる。途中でかつお節を入れ、水分が飛ばすまで炒める。
- (4) 最後に白ごまを混ぜて完成。



栄養満点！
おにぎりに混ぜて
美味しい！