



# 食事だより 5月

## 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事が大切です。

### 幼児は成長のために、沢山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事が望ましく、朝ごはんは欠く事のできない栄養摂取の機会です。



### 朝ごはんの効果



#### ☆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、噛む、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、体全体を目覚めさせます。



#### ☆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。



#### ☆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。



#### ☆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！

#### ☆肥満予防

朝食を抜くと、1日2食になり、1回の食事量が多くなって太りやすい体になってしまい、また、栄養が不足して痩せてしまう心配もあります。

### 朝ごはんを美味しく食べる工夫

#### ☆早起きをする

準備などは前日に済ませて、朝はなるべく時間にゆとりをもつようにしましょう。



#### ☆夜食を控える

前日の遅い時間に夕食を食べたり、夜更かしして夜食を食べたりすると、朝起きてから食欲が出なくなってしまうので気をつけましょう。

### 理想の朝ごはん

主食、主菜、副菜、汁物が揃った食事が理想の朝ごはんと言われています。この4つを揃える事で、色々な栄養素が摂取でき、栄養のバランスが整います。

