

# 食育だより

東広島市立木谷保育所

令和6年5月1日

Tel (0846) 45-4322

## 朝ごはんを食べよう

朝、気持ちよく目覚め、よく食べ、よく遊び、よく学び、夜はぐっすりという望ましい生活リズム。その起点となるのが「朝ごはん」です。朝ごはんをしっかりと食べて、生活リズムを整えることは、子どもの身体と心の健康につながります。

### ★朝ごはんて体内時計を整える

体内時計は(概日リズム)には、朝の光の刺激で前進する脳の「中枢時計」と、朝ごはんて前進する臓器の「抹消時計」があります。朝ごはんを食べないと、臓器の「抹消時計」は動き出すことができず、時差ボケのような状態になります。朝ごはんは、身体を目覚めさせるスイッチとなります。



### ★朝ごはんの役割

#### 1, 体温を上げる

朝ごはんを食べることにより、寝ている間に下がった体温が上がります。朝ごはんを食べないと、たとえ午前中の活動で体温が上がったとしても下がりやすく、眠たくなったり、あくびがでたりして、元気に活動することができません。



#### 2, 身体を動かすエネルギーの源となる

身体の大きさと比較して、子どもはたくさんのエネルギーを必要としています。特に「ごはんやパン」に含まれる炭水化物は、脳を動かすエネルギーとなるので、元気に活動するためには欠かせません。



#### 3, 必要な栄養素の供給源となる

子どもは、必要な栄養素を「3回の食事」と「補食(おやつ)」から摂取しています。胃が小さく一度にたくさん食べられない子どもにとって「朝ごはん」から摂取する栄養素はとても大切です。



#### 4, おなかの調子を整える

朝ごはんを食べると胃腸が目覚め、便が出やすくなります。

4月に子どもたちに人気のあったおやつレシピです。

<b>玄米フレークスナック</b>	① 鍋に、焦げないようにバターを溶かし、マシュマロを加え溶かす。
・玄米フレーク 60g	② ①が熱いうちに、玄米フレークを入れて均等に混ぜる。
・バター 20g	③ バットなどにクッキングシートを敷き、②を平らになるように広げ、冷ましてから切り分ける。
・マシュマロ 100g	

給食の献立・おやつで気になるレシピがあれば、お気軽に聞いてください。

