

こどもにとって大切な朝ごはん



成長期のこどもにとって食事は、栄養補給だけではなく、重要な役割がたくさんあります。メリットがいっぱいの朝ごはんを食べて、元気に一日をスタートしましょう

朝ごはんを食べると4つのいいことがあります

1

体内に不足しているエネルギー補給！

朝起きた時、体はエネルギーが不足した状態になっています。午前中、元気に活動するためにも朝ごはんを食べてエネルギー補給しましょう。



2

体内時計のリズムを整える！

朝に目が覚め、昼に活動し、夜に眠くなるという一日の体のしくみは、体内時計によるものです。体内時計は1日約25時間と言われており、実際の24時間とずれが生じています。食事をとることで、体内時計のずれがリセットされると言われています。



3

体温を上げて、体や脳の活動スタート！

食事を食べると、体がぽかぽかと温まります。寝ている間に人の体温は低下しているため、朝ごはんを食べて体温を上げて、体と脳が活発に活動できるよう準備しましょう。朝、やる気が出ない時こそ、温かい朝ごはんを食べて体温を上げましょう。



4

排便のリズムが整う！

朝ごはんを食べることは排便のリズムも生み出します。食べ物が胃の中に入ることがサインとなり、大腸がぜん動運動を開始し便を送り出します。そのため、朝ごはんを食べないことで便秘になる場合もあります。



朝ごはんづくりのポイント



手軽に食べられるものを準備する

包丁や道具を使わないで用意ができた、電子レンジなどで簡単に加熱すれば食べられたりするものことです。



上手に時間を節約する

夕食を作るときに、計画的に次の日の朝ごはんを作っておいたり、残り物を利用したり、冷凍食品や調理済みの食品を利用したりすると時間が節約できます。



参考文献：たのしくたべようニュース（少年写真新聞）



5月5日は端午の節句です。

男の子の厄除けと健康を祈る日です。こいのぼりは、鯉のようにたくましく、やがて成功することを願ってあげられます。かしわ餅は、家が代々栄えるようにという縁起ものです。また、厄除けや健康を祈ってしょうぶ湯にはいる習慣もあったようです。