



朝ごはんを食べましょう！

私たちは寝ている間もエネルギーを消費しています。朝起きた時の体は、エネルギー不足で体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで、体温が上がり、眠っていた脳や体にスイッチが入ります。

脳で使われるエネルギーはブドウ糖からしか補充されず、そのブドウ糖は12時間分しか貯めておくことができません。夕食を食べた後、次の日の朝食を抜くと昼食までにエネルギー不足を起こしてしまいます。

朝ごはんを食べると・・・

イライラしにくくなる
やる気や集中力が高まる
便秘を予防する
運動能力アップ
生活リズムが整う
体温が上がり免疫力アップ

朝ごはんを食べないと・・・

ぼーっとして怪我につながる
イライラする
集中力・記憶力が低下する
腸の動きがにぶくなり便秘につながる
肥満につながる

まずは食べる習慣を！

食べる習慣がない人
まずは主食(ごはんやパンなど)食べるところから始めましょう。

主食を食べている人
果物、納豆、チーズ、ヨーグルト、ゆで卵など簡単なものを1品追加しましょう。

主食+1品を食べている人
たんぱく質(卵、乳製品、肉、魚など)やミネラル・ビタミン(野菜、果物、海藻など)を補いましょう！

簡単に食べられる菓子パンですが、チョコパンやクリームパン、ドーナッツなど糖質が多すぎるパンは、血糖値が急激に上昇し、集中力が低下したり、眠気を引き起こすことも…。ヨーグルトや果物などをもう1品追加したり、ウインナーや卵を使った総菜パンを選んだり、昼食や夕食をバランスよく食べるなどして、うまく活用しましょう！



新年度が始まりました！

新しいお友達、新しい先生、新しいお部屋など環境の変化に慣れず、疲れが溜まりやすくなっています。早寝早起きを心がけ、しっかり朝ごはんを食べて登園してくださいね。



すぐに食べられるものを用意しておきましょう！

加熱や包丁のいらないものを用意しておくくと便利です。ご飯やパンにプラスすることで、立派な朝食になります。



食事の指標「食事摂取基準」

厚生労働省が公表している、日本人がどの栄養素をどれくらい摂取すればいいのかといった基準値が示されている国のガイドラインで、保育施設や病院、介護施設等でも活用されています。

この基準は5年ごとに改訂され、2025年4月からは、最新版の活用が始まります。栄養素の不足や摂りすぎの回避、生活習慣病予防を目的に基準値が設定されていますが、近年では、栄養素の摂取不足という課題は小さくなり、生活習慣病予防が重要になってきました。

子どもの頃の食事の質が高いと、大人になってからの生活習慣病のリスクが低いことが示され、幼児期(3～5歳児)でも、飽和脂肪酸と食物繊維の摂取量について、生活習慣病予防のための基準値が新しく設定されました。

	飽和脂肪酸	食物繊維
特徴	エネルギー源になるが、心筋梗塞などの循環器疾患のリスクを高める	動脈硬化、糖尿病などの生活習慣病や便秘を予防する
多く含む食品	乳製品・肉類・菓子類	野菜・果物・いも類・海藻
ポイント	牛肉や豚肉より鶏肉、もも肉やばら肉より赤身肉を取り入れましょう。	水に溶けるものと膨らむものがあります。働きが異なるため、様々な食品から摂取しましょう。

【注意】食事摂取基準は、「守らなければいけない値」ではありません。毎日の食事の中でなるべく近づけていくものと考えて柔軟に活用していくものです。