



食事だより

2023年 4月

ご入園、ご進級おめでとうございます

春の陽気とともに新しい生活がスタートしました。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生活リズムを整えるようにしましょう。



1日の始まり 生活のリズムは朝ごはんから！

朝ごはんの効果

私たちは寝ている間もエネルギーを消費しています。特に脳は、寝ている間も働いているため、朝起きた時には、脳のエネルギー源であるブドウ糖が不足しています。そのため、朝ごはんではブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給しなければなりません。しかし、ドリンクやゼリーなどで栄養を取れば良いというわけではありません。朝ごはんでもう一つ大切なことは「よく噛んで食べること」です。「噛むこと」で、脳が目覚め、活発になります。また、食べ物が胃に送られてくると、腸や大腸が動き始め、内臓も目覚めます。そして朝の排便習慣につながるのです。

朝ごはんのポイント



1 まずは「食べる習慣」をつける

忙しい朝は手の込んだメニューでなくてもかまいません。「主食（ごはんや

パンなど）+卵や野菜などのおかず」を基本形にして何かを食べることから始めてみましょう。慣れてきたら栄養バランスについて考えてみてください。

2 毎日決まった時間に食べる



同じ時間に食べることで、おなかがすくリズムができます。

3 誰かと食べる



お父さん、お母さん、きょうだいなど誰かと一緒に食べましょう。一緒に食べることで食欲がわいてきます。

(「早寝早起き朝ごはん」全国会議「幼児用 早寝早起き朝ごはんガイド」より抜粋)

朝ごはん抜きは習慣化される可能性があります。この習慣は大人になっても続く可能性が高いので、子どもの頃から朝ごはんを必ず取るように習慣づけたいですね。

朝ごはんを食べることで脳や体にエネルギーが補給され、体温が上昇し、これによって脳の働きが活発になり、体を目覚めさせてやる気を起こさせてくれます。新しい保育園生活には絶対必要なものです。朝起きてすぐには食欲がないので、早寝・早起きをしてゆっくり朝ごはんを楽しみましょう。



★手軽に朝ごはん★

- ・肉や豆腐、野菜を汁ものなど一品にまとめる。
- ・前夜の残り物を利用する。
- ・冷凍したご飯を温めて使う。

簡単リゾット

ご飯・・・茶碗3杯分 冷凍ミックスベジタブル・・・100g
ハム（またはベーコン・ウインナー）・・・4枚
水・・・2カップ 固形コンソメ・・・1個
トマトチップ・・・大さじ3 塩・・・少々 粉チーズ・・・適宜

- ① 鍋に水・コンソメを入れ、沸騰したらミックスベジタブルとハムを入れる。
- ② もう一度沸騰したらご飯を入れ粘りが出ないように気を付けて煮る。
- ③ トマトチップ、塩で味付けし、粉チーズをかける。