



## 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。

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生活リズムを整えるようにしましょう！



### 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。朝起きた時の身体は、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、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないと、ぼーっとして怪我につながったり、イライラしたり、元気に遊ぶことができません。また、1回の食事が少ない子どもにとって、朝ごはんは大切な栄養補給源となります。お友達と楽しく活動できるように、朝ごはんをしっかり食べて登園してくださいね。

#### 朝ごはんの効果

- ◆やる気や集中力が高まる
- ◇イライラしにくくなる
- ◆運動能力アップ
- ◇便秘を予防する
- ◆生活リズムが整う



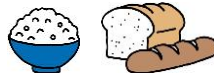
脳で使われるエネルギーはブドウ糖からしか補充されません。ブドウ糖は肝臓に蓄えられますが、12時間分しか貯蔵できません。夕食を食べた後、次の日の朝食を抜くと昼食までにエネルギー不足を起こしてしまいます。



#### 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）を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！

#### ⚠菓子パンに注意⚠

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あります。また、パンだけで満足してしまうと、栄養の偏りにより、肌荒れや便秘、体重増加など不調をきたすことも…。

とはいえ、子どもの機嫌が悪い時や時間がない時など、早く簡単に朝食を済ませることができます。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ていきましょう！



#### 食事環境を整えましょう！

- ◆同じ時間に食べる…お腹がすくリズムができます。
- ◇誰かと一緒に食べる…一緒に食事をとることで、食欲がわいてきます。

#### 良い食事習慣を作りましょう！

朝ごはん抜きは習慣化される可能性があります。「一人暮らしの20~30歳代では、半数近くが朝食を食べていない」、「高校を卒業する18~19歳で朝食欠食率が急増する」という調査結果もあります。子どもの頃から、朝ごはんを必ず食べるように習慣づけましょう。

脳が目覚めて、遅れて腸が目覚めます。早寝・早起きを意識して、ゆっくり朝ごはんを楽しみ、朝の排便習慣がつくといいですね。