

# 朝ごはんを食べて元気に過ごそう！

ご入園・ご進級おめでとうございます。

今年度も、子どもたちが給食を楽しんで食べることができるように、職員みんなで関わっていきます。食物アレルギーや食欲のことなど、食事のことで気になることは、給食職員や保育士に気軽に相談してください。

今回は、朝食の役割についてお伝えします。

## 体温を上げる

朝ごはんを食べることで、寝ている間に低下した体温が上がり、体は1日の活動の準備を整えます。



## 脳の働きを活発にする

脳のエネルギー源であるブドウ糖を朝ごはんから摂ることで、思考力や集中力が高まります。

脳が働き始めることで、体もしっかり動かせるようになります。



## 便が出やすくなる

朝ごはんを食べることで、胃と腸が刺激されて動きだし、便が出やすくなります。

朝ウンチの習慣は、毎日の朝ごはんから。



朝ごはんを食べるためには早寝・早起きの習慣を身につけ、生活リズムを整えることが大切です。

夜寝るのが遅いと朝なかなか起きられず、朝ごはんも食べられないといった悪循環につながる可能性があります。また、夜寝る前に大人と一緒に何か食べたりすると、朝もお腹がすいていない…なんてことも。

保護者のみなさんも、毎日朝ごはんを食べていますか？朝の時間は忙しいですが、何か少しでも食べるようにしましょう。

家族みんなが元気に過ごせるように、親も子ども生活リズムを見直してみましょう。



## 子どもにおすすめの朝ごはん（例）

### ◎和食メニュー

おにぎり・みそ汁・果物 など



手に持って食べやすいおにぎりがおすすめ。わかめや鮭フレークなどを混ぜ込むと、手軽で、栄養価もアップしますよ！

### ◎洋食メニュー

パン・野菜スープ・フルーツヨーグルト など



バターやクリームたっぷりのパンよりも、あっさりしたロールパンなどを選びましょう。スライスチーズ、ハム、卵などお好みの具材をはさむと栄養価もアップしておすすめです！