



朝ごはんを食べよう！

幼児期の子どもは日々の活動で消費するエネルギーや栄養だけでなく、身体が発育・発達するために多くの栄養を必要とします。そのためには、3回の食事と間食を適切に摂ることが大切です。特に朝ごはんは重要な意味を持ち、午前中を活動的に過ごすために欠かすことのできない源となります。

1. 朝ごはんの重要性

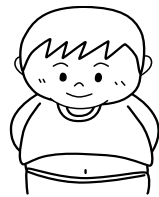
朝ごはんを食べることによる利点はたくさんあります。

① 体温が上昇する



頭や体が目覚める

② 空腹時間が少なくなる



空腹時間が長いと、からだは飢餓状態にあると判断し、脂肪を蓄えようとします。

肥満を予防する

③ 胃腸を動かす



便秘を予防する

④ 朝食を食べるために起きる



生活のリズムを作る

2. 朝ごはんのポイント

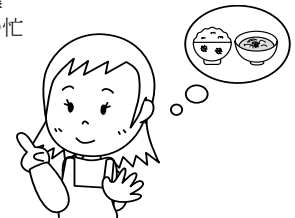
① 毎日決まった時間に食べましょう

同じ時間に食べることで、おなかのすくリズムができます。



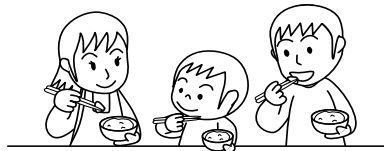
② 献立を決めておきましょう

前の晩に翌朝の献立を決めておいたり、準備をしておくことでスムーズに用意ができ、朝の忙しい時間を有効に活用することができます。



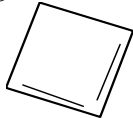
③ 誰かと一緒に食べましょう

子ども一人だけが食卓につくのではなく、お父さん、お母さん、兄弟など誰かと一緒に食べるようにしましょう。一緒に食べることでより食欲がわくとともに、子どもの小さな変化にも気づきやすくなります。



3. 栄養があって簡単な朝ごはんレシピ

① チーズととろろ昆布の混ぜご飯 ※ チーズは前日に切って、更に、スピードアップ！



角切りにしたスライスチーズ

とろろ昆布

ご飯

② みそ汁 ※ 既に茹でてあるので、火をじっくり通す時間も短縮できます。



味噌

前日に残った茹で野菜

だし汁

③ フルーツヨーグルト ※ ヨーグルトや果物で胃腸の働きを活発に！



食べやすく切った果物

ヨーグルト

