

# わんぱくだより 4月号

入園や進級で、緊張と不安がいっぱいの子ども達かもしれません。焦らずに園生活での食事の楽しさを伝えていきたいと思っております。どうぞ、よろしくお願いします。

## ★元気の源！朝ごはん★

ご飯やパンに含まれるでんぷんは、からだの中でブドウ糖に変わり、エネルギーとなって体を巡ります。そして体温が上がり、脳も活発に活動を始めます。毎日朝ごはんをしっかり食べる習慣を身に付けて、一日を元気いっぱいに過ごしましょう。

### 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



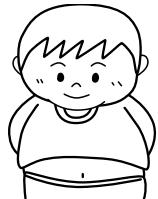
頭や体が目覚める

② 胃腸を動かす



便秘を予防する

③ 空腹時間が少なくなる



肥満を予防する

※ 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てしまいます。

④ 朝食を食べるために起きる

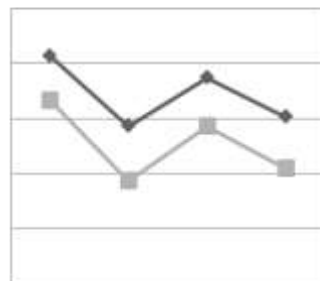


生活のリズムを作る



### 朝ごはんと学力の調査

出典：平成25年版食育白書(内閣府)



国語A 国語B 算数A 算数B

朝ごはんを食べる子どものほうが、食べない子どもに比べて学力テストの点数が良かったという報告があります。また、運動能力についても同様の報告があります。

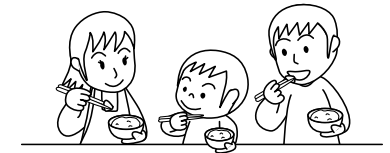
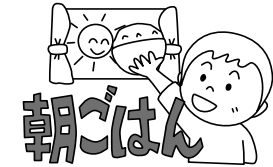
### 2. 朝ごはんのポイント

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、おなかがすくリズムができます。

② 誰かと一緒に食べましょう

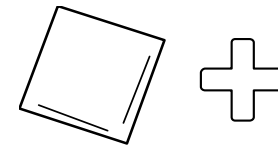
子ども一人だけが食卓につくのではなく、お父さん、お母さん、兄弟など誰かと一緒に食べるようにしましょう。一緒に食べることでより食欲がわくとともに、子どもの小さな変化にも気づきやすくなります。



2015.4月

### 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。



前日に残った茹で野菜

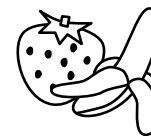


だし汁



味噌

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