

## 1日のスタートは朝ごはんから

近年、子どもたちの基本的な生活習慣の乱れが、体力、気力、学習意欲の低下の要因として指摘されています。子どもたちが健やかに成長していくためには、バランスの良い食事、適切な運動、十分な休息・睡眠が大切です。朝ごはんをしっかりと食べて、規則正しい生活リズムをつくり、毎日を元気に過ごしましょう。

### 朝ごはんの役割

#### 1・活力がアップ

人間は寝ている間もエネルギーを使うので、朝起きた時には、脳も体もエネルギーが不足した状態です。朝ごはんには、血糖をあげて意欲や集中力を高める効果があり、朝ごはんを食べることによって、元気に活動することができます。特に午前中は、子どもにとって、様々なことを学び、挑戦し、楽しむ時間帯です。

朝ごはんを食べないと？  
集中力がなくなりぼーっとして元気がない



空腹からイライラ！お友達とのトラブルが起こる



#### 2・必要なエネルギーと栄養素の摂取量がアップ

子どもは体が小さくても、成長のためにたくさんのエネルギーと栄養素(量)を必要としています。なんとその量は、大人に比べて2~3倍。子どもにとっては、1回の食事からの栄養補給がとても重要です。朝食を食べる習慣がないと、慢性的に栄養が不足する状態が続いてしまいます。

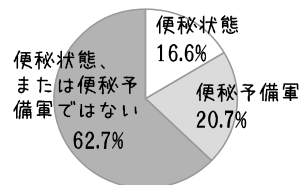
朝ごはんを食べないと？  
エネルギーだけでなく、たんぱく質、ビタミンやミネラルが不足してしまいます。



#### 3・便秘の予防

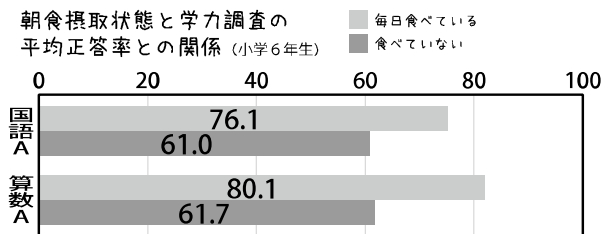
朝ごはんを食べることで胃腸が刺激され、正しい排便習慣につながります。小学生対象の調査では、6人に1人が便秘状態という報告があります。乳幼児期から排便習慣をつけることで、学童期になっても不安なく過ごすことができます。

NPQ法人日本トイレ研究所 2017年3月調査 n=4777 小学生の保護者への調査  
慢性機能性便秘症の国際基準に照らし合わせて集計



#### 4・学習能力がアップ

幼児期は生活習慣の基礎を築く大切な時期。学童期になると、生活習慣の乱れは、学力にも影響します。朝ごはんと学力の関係を調べた調査では、朝ごはんを食べる子どもの方が、食べない子どもに比べて正解率が良かったという報告があります。運動能力についても同様の報告があります。



文部科学省：平成29年度全国学力・学習状況調査



### 朝ごはんを毎日食べるポイント

#### 1・すっきりと目覚めさせる

朝、起きるのを嫌がる子どもを起こして、ごはんを食べさせるのはとても大変なこと。まずは、すっきりと起きることができる生活リズムを作りましょう。そのためには、十分な睡眠をとることが大切です。



#### 2・毎日決まった時間に食べる

お腹がすくリズムを作るためには、毎日同じ時間に食べることが効果的です。



#### 3・誰かと一緒に食べる

人と一緒に食べることで食欲がわきます。



#### 4・無理をせずに朝食を用意する

忙しい朝は簡単なメニューでかまいません。まずは、「ご飯などの主食とおかず(野菜など)」を基本にして、「何かを用意する」ことから始めましょう。慣れてきたら栄養バランスについても考えてみましょう。

#### 朝ごはんは、栄養補給ゼリー飲料でも大丈夫？

しっかりよく噛むことで、脳が覚醒して、活発になります。体からしっかり目覚めるためにも、噛むことができるメニューがおすすめです。準備ができなかった日は、噛み応えのあるシリアルに乳製品をプラスしましょう。