

わんぱくだより 5月号

朝ごはんは元気にスタート！

朝ごはんには、二つの大きな役割があります。一つ目が、人の身体に備わっている「体内時計」に働きかけて、眠りから活動に向かうリズムを整えること。二つ目が、日中の活動に必要なエネルギーと栄養素を補給することです。

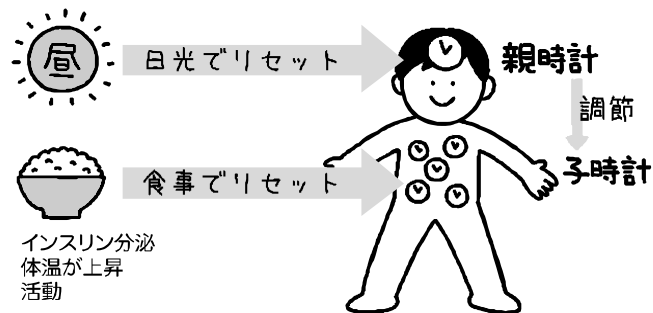
忙しい毎日の中、朝からごはんをしっかり食べることは大変なことですが、乳幼児期は、生活習慣の基礎を築く大切な時期です。家庭では、生活リズムを整えて、朝ごはんから1日をスタートさせることを心がけましょう。

★朝ごはんは体内時計を整える

通常、人間は、昼間は覚醒状態にあり、夜間は睡眠状態にあります。この約24時間周期で繰り返される睡眠覚醒リズムのことを「体内時計」と呼びます。この「体内時計」は、朝の起床後に浴びる太陽の光の刺激で、毎日リセットされています。

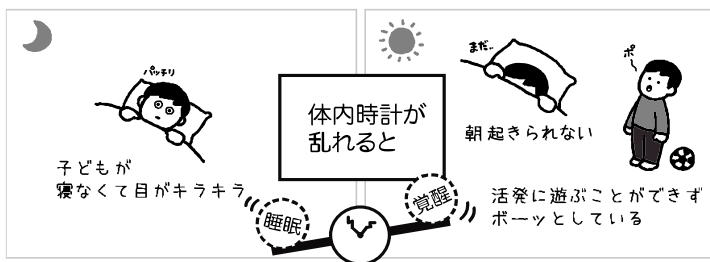
そして、「体内時計」には、「朝の光」で調整されている親時計(脳の交叉上核)と、親時計からの指令を受けて間接的に同調している子時計(皮膚・内臓・免疫細胞など)があります。子時計の中には、腸や肝臓などの消化系の細胞が含まれており、食事は子時計の時刻調整に影響を与えています。

つまり、朝ごはんは、子どもにとって必要な栄養を補給するだけでなく、眠りから活動に向かうリズムを整える重要な役割を果たしていると考えられています。



★体内時計が乱れる原因

体内時計は、覚醒と睡眠のリズムなので、この時計が乱れることで、なかなか寝付けない、朝起きられない、朝ごはんを食べることができない、そして、日中もボーッとして元気に活動することができないといった状況が生まれます。その原因としては、最近では、夜寝る前に見るスマートフォンなどのブルーライトが大きな問題となっています。また、夕食が遅すぎて、胃腸が活発に動いている状態で眠りにつきにくい、朝ごはんをおいしく食べることができないといった、夜型の生活になってしまうといったこともあります。



★朝ごはんは栄養補給

子どもは体が小さく、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。朝ごはん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。

<朝ごはんは食べたいのは?>

米

お米は、エネルギー源となる炭水化物を補給でき、活動の源になります。



肉・魚・卵・大豆製品

たんぱく質を多く含む食品は、子どもの成長に欠かせない食品です。朝食では、炭水化物とたんぱく質を一緒にとることがおすすめです。

野菜や果物

野菜や果物に含まれるビタミンには、体の調子を整える働きがあります。1日3回の食事でバランスよく摂取することができないと、不足してしまいます。野菜は、子どもの好き嫌いが多く食べ物の一つです。忙しい朝は、子どもが食べ慣れているものを提供するよう心がけましょう。

★朝ごはんを作るコツ

毎日、似たようなメニューでもOK! 健康な朝ごはんをめざしましょう。



納豆ごはん

卵ごはん

しらす干しのごはん

菓子パン・ドーナツ

前日の夕食作りの時に一緒に下ごしらえして一品プラスしましょう。

夕食を作る時には、翌日に使うことができる「野菜」を一緒に切っておいて、朝食作りの時短につなげましょう。また、途中まで煮て、小鍋に取り分けておいて、翌日、朝の雑炊の具にするのもいいですね。夕食を多めに作って、朝ごはんの一品にするのもおすすめです。



加工食品を上手に活用しましょう。

ウインナーやハムは、消費期限が比較的長く、子どもたちにとって食べやすい食品ですが、食塩と脂のとり過ぎにつながる心配があります。朝ごはんの食材として使う場合は、そのまま食べるのではなく、野菜と混ぜてサラダにしたり、スープに加えるなど、工夫して活用しましょう。

また、スーパーなどで販売されている「ひじきの煮物」などのお惣菜は、ごはんに入れて、薄味になるように工夫して食べるようにしましょう。

★健康生活チェック

- 朝の光を浴びる
- 朝ごはんを食べる
- 休日も寝る時間、起床時間、朝ごはんの時間を変えない
- 夕食は寝る2~3時間前に食べ終わる
- 夜のブルーライト(スマートフォン等)は厳禁とする
- 寝る時は激しい活動をしない
- 寝る時は部屋を暗くする

