



# おいしく ぱくぱくだより



令和6年8月No.101

ほいく課 管理栄養士

## ♡朝ごはんは元気で元気いっぱい！♡ ～朝ごはん、なぜ必要なの？～

朝ごはんは「体の目覚まし」です。

脳は寝ている間も休みなく働いています。朝起きた時は脳のエネルギーが不足した状態になっているので、朝ごはんを食べないとイライラしたり、集中力がなくなったりします。

朝ごはんを食べると、3つの目覚ましにスイッチが入り、元気に活動することができます。

1日を元気に過ごすために、朝ごはんについて考えてみましょう。



### ♡朝ごはんの役割♡

#### 脳のエネルギー源

脳はブドウ糖だけをエネルギー源にしています。ブドウ糖はごはんやパン、麺類などに多く含まれる炭水化物が体内で分解されることによって作られます。そこで、朝ごはんを食べて、エネルギーを補給する必要があります。

#### 寝ている間に下がった体温を上げる

朝ごはんを食べることによって、血流がよくなり、夜、寝ている間に下がった体温が上がり、脳や体を活発にすることができます。

#### 五感が刺激され、脳と体が目覚める

口を動かし、飲み込むことで視覚、嗅覚、味覚、聴覚、触覚が刺激され、脳と体が目覚め、元気に活動することができます。

#### 成長のために大切な栄養源

朝ごはんを食べないと、1日2食とおやつしか食べないこととなります。成長期の子どもには栄養素が不足してしまいます。

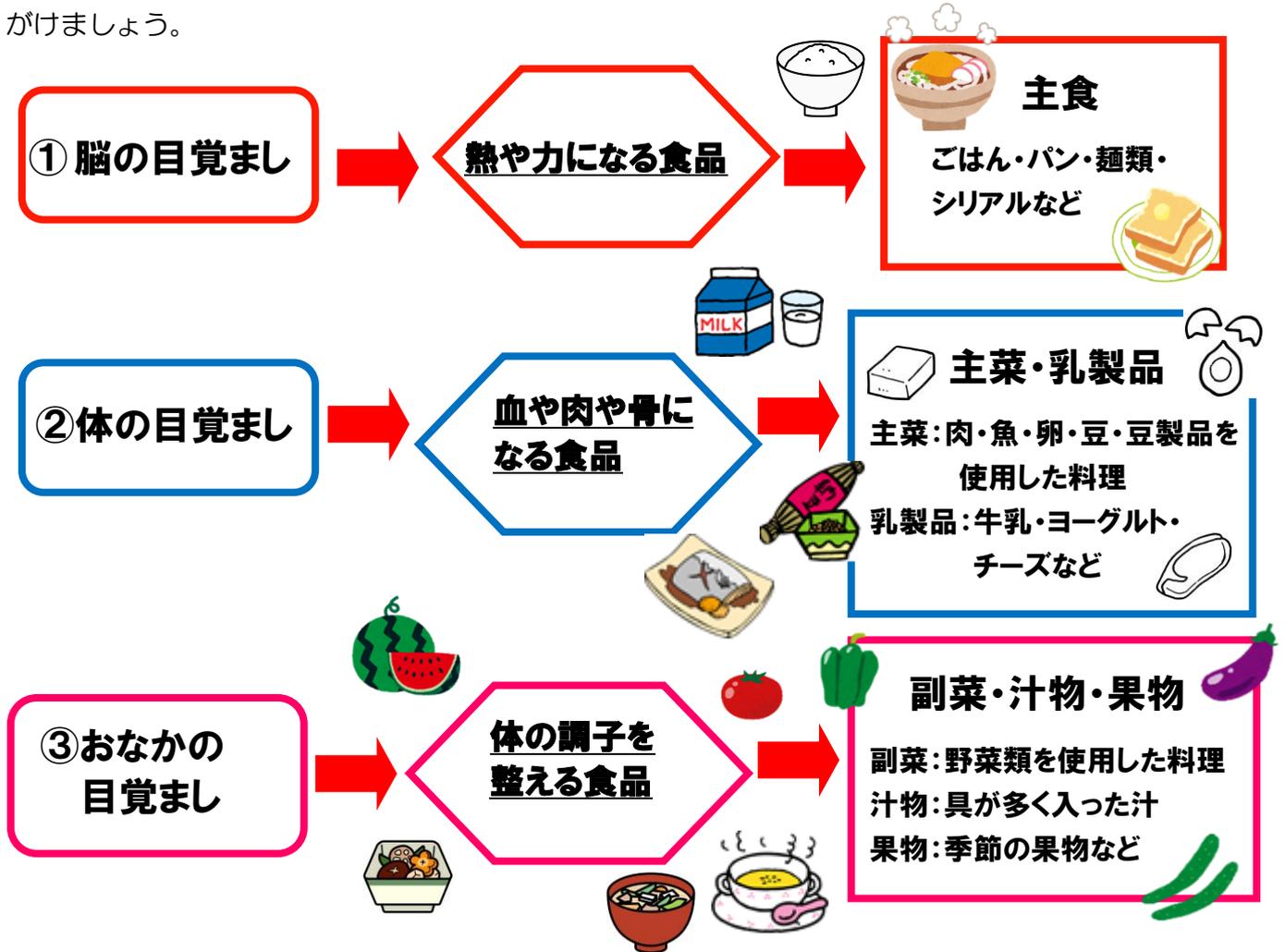
#### 朝の排便習慣をつける

排便習慣をつけるためには、ある程度の量の食べ物と水分、食物繊維（野菜に多く含まれる）によって、腸に刺激を与えることが必要です。毎朝、気持ちよく排便するためにも、朝ごはんが必要です。



## ♡朝ごはんを食べて「3つの目覚ましスイッチ」オン!♡

朝ごはんを食べると、①脳の目覚まし・②体の目覚まし・③おなかの目覚ましの3つの目覚ましにスイッチが入ります。その結果、元気に活動できます。毎日、全部のスイッチが「オン」になるように心がけましょう。



### 朝ごはんをおいしく食べるポイントは？

- 毎日決まった時間に起きて、朝の光を浴びて、食卓につきましょう
- 少しでも食べる習慣をつけましょう
- 昼間は十分に体を動かしましょう
- 夜遅くや寝る直前に食べるのをやめましょう
- 夜は早めに寝ましょう

## ♡忙しい朝のお助けメニュー紹介・保育園の人気メニュー!♡

子ども1人分の栄養価  
 エネルギー9kcal・タンパク質1.4g  
 脂質0.1g・食塩相当量0.1g



### 【ブロッコリーのいそかけ】(子ども4人分)

材料: ブロッコリー…中 1/4 個  
 しょうゆ…小さじ 1  
 焼きのり…2/3 枚

作り方:  
 ① ブロッコリーを小房にわけて、茹でるか、電子レンジでやわらかくなるまで加熱する。  
 ② ①にしょうゆと細かくした焼きのりを混ぜる。

※前日の夕食用として多めに作り、次の日の朝ごはんとして食べることもできます!