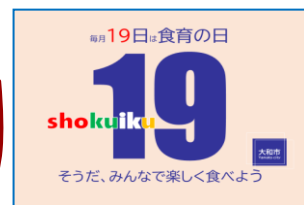




おいしく ぱくぱくだより



令和8年8月No.111

はいく課 管理栄養士

朝ごはんを食べたくなる、朝ごはんの魅力

みなさんは朝ごはんを食べていますか？時間がない、食欲がわからない、食べる習慣がない、さまざまな理由で朝ごはんを食べていない方もいるかもしれません。朝ごはんは、1日を元気に過ごすためにとても大切なものです。今回は朝ごはんの魅力をお伝えします。

① 朝ごはんと睡眠の関係



休日でも決まった時間に起きて
朝ごはんを食べよう！

寝つきを良くする

朝ごはんを食べ、陽の光を浴びて体を動かすと、眠気を誘うメラトニンが多くつくられ、ぐっすりと眠ることができます(*1)。朝ごはんを抜いてしまうと、就寝時間が遅くなり、起床時間も遅れ、朝ごはんを食べる時間がなくなる、といった負の連鎖になりやすくなります。生活リズムを整えるためには、朝ごはんが有効です。

(*1)「早寝早起き朝ごはん」全国協議会より

寝起きを良くする

朝ごはんを食べると、臓器が動き出して、血流が良くなります。そうすると、寝ている間に下がった体温が上がり、からだを動かす準備が整います。食欲がわからない場合は、コップ1杯の水分をとってから食事にとると良いでしょう。うんちも出やすくなります。

また、噛むことは脳へ刺激を与え、シャキッと目覚めることができます。

朝ごはんを
食べると…



元気いっぱい遊んで
ぐっすり眠れる



朝ごはんを
食べないと…



思いつき遊び
寝付きが悪い



②朝ごはんと学力・体力の関係



集中力を高める

「朝食を毎日食べる子」と「朝食を食べない子」とでは、国語や算数といった学力(*2)や体力(*3)に差が出たという調査結果があります。朝の空っぽになった体にしっかりと栄養を届けることで、午前中の活動へ集中できるようになります。就学に向けて、身に付けたい習慣です。

(*2) 文部科学省「全国学力・学習状況調査」(*3) スポーツ庁「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」より

朝ごはんは毎日続けることが大切！



「朝ごはんは簡単に済ませたい」と考える方もいると思います。手間をかけることが、必ずしも栄養満点な食事とは限りません。最も大切なことは、無理なく毎日継続できることです。

何も食べていない人は、早めに起きて、何かを口にすることから始めてみましょう。

朝ごはんを食べている人はもう一歩チャレンジ！

子どもは成長のために多くの栄養を必要とします。一度に食べられる量が少ないので、朝ごはんにより多くの栄養を摂れるよう、意識をしてみましょう。取り入れやすい方法をお伝えします。



丼ぶりにして、肉やツナ、野菜、チーズなどを1品でとる。



トマトや茹でたブロッコリーを添える。
(園では、ブロッコリーを醤油と焼き海苔で和えた磯かけが大人気。作り置きもできます。)

インスタントみそ汁にお湯を入れて、豆腐とねぎを追加する。



前日に多めに作っておいた具沢山スープを温め直す。

朝ごはんにもオススメ！

保育園の大人気おやつを紹介♪

塗るだけ簡単！きな粉トースト

<材料(1~2食分)>

- 食パン6枚切り1枚
- バター 小さじ1/2
- きな粉 大さじ1
- 牛乳 大さじ1/2
- 砂糖 大さじ1/2

<作り方>

- ① きな粉、砂糖、バター、牛乳を混ぜ合わせ、きな粉ペーストを作る。
- ② ①をパンにぬり、オーブントースターで焼く。
- ③ 食べやすい大きさに切り分ける。

