



トベラこども園 2022年 7月

<http://tobera.net>

朝ごはんの大切さについて

朝食をとるべきか、そうでなくてもいいのかということについては諸説ありますが、子どもの成長を考える場合は特に、朝食はとても重要なものです。「子どもが朝食を食べない」「発達や健康に問題がないだろうか」と心配している保護者のみなさまへ、まずはご自身がしっかりと朝食の意義を理解し、子どもに伝えることができるようにしましょう。



★朝ごはんを食べるメリット

- ・体温が上がり脳と身体がすっきりと目覚める
- ・生活リズムを整える効果が期待できる
- ・排便をうながし便秘を予防することができる

こども園では運動をしたり、友達や先生といった他者とのかかわりを持つたりするなかでたくさんのエネルギーを消費しますが、人は眠っている間にもエネルギーを消費しています。朝ごはんを欠いてしまうと、活動するのに十分なエネルギーが昼食まで脳に送り込まれないことになってしまいます。朝食は、午前中からいきいきと健康的に過ごせる条件を整えてくれます。

★朝ごはんを食べないデメリット

- ・ぼーっとして活動に集中できない
- ・脳にエネルギーが送られず、イライラしたり身体がだるく感じたりする
- ・空腹により胃腸が活発化し用意していた昼食では足りなくなる

胃腸の活動が過剰に活発になることで一回の食事量や間食が増えると、肥満やそのほかの疾患を引き起こす危険性もあります。また、朝食抜きの生活が続ぎ、一日の食事が2食になってしまうことで十分な栄養がとれなければ、貧血などの不調を招くことも。

たまたま寝坊してしまって朝食が食べられない…という日があったとしても、朝食を食べないことを習慣化しないようにすることが大切です。

★理想の朝ごはん

朝ごはんに適している朝食の形は、いわゆる和定食のようなものと言われていますが、いつも用意するのは大変です。可能な範囲で栄養について考慮しながら、無理なく続けられるように工夫してみましょう。



十分な時間がないときには、バナナとヨーグルトやバナナコップ一杯の牛乳などでもいいでしょう。

