



みつめよう!! 子どもと食事



2024年5月号

5月に入り新しい環境にも少し慣れてきました。朝は忙しいと思いますが、眠っている時もエネルギーを使っています。朝起きた時は、脳も体もエネルギーが不足した状態です。朝ごはんを食べてエネルギーや栄養素をしっかりと補給して、元気に1日をスタートさせましょう。

朝ごはんを3つのスイッチオン!

脳のスイッチ

ご飯やパンに含まれる炭水化物は体内でブドウ糖になり、脳のエネルギー源になります。



体のスイッチ

朝ごはんを食べると体温が上がって、午前中から元気に遊べるようになります。



おなかのスイッチ

朝ごはんを食べることで、胃や腸が働いて排便のリズムがつくれます。



子どもと一緒に朝ごはん

おうちの方が朝ごはんを食べないと、お子さんも朝ごはんを食べない割合が高くなる傾向があります。家族と一緒に朝ごはんを食べることで、お子さんの食欲もわきます。

家族みんなで、朝ごはんや就寝・起床時間などの生活習慣を見直してみませんか?

