



みつめよう!! 子どもと食事

2023年5月号

新学期が始まり、1か月が経とうとしています。「五月病」という言葉があるように、新しい環境の中で疲れが出てくる時期です。早寝早起きをし、食事をしっかりとり元気な心と体を作りましょう。



朝ごはんの効果



朝ごはんを食べるといいことがある！

毎日、朝ごはんを食べていますか？朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて体や脳が目覚めます。そして寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の動きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて朝の排便を促します。



朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると午前中に活動するための準備が整います。朝ごはんを抜くと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、イライラしたりするなどの影響があります。毎日朝ごはんを欠かさず食べましょう。

