



給食だより



H30. 3月 うどほいくえん

朝ごはんについて

朝の時間は5分でも貴重な時間です。

子どもを朝早くに起こしてご飯を食べさせ、自分も身支度を整えて…とお母さんは大忙しです。そんな中、つい朝ごはんタイムを削ってしまいがちになることもあるかと思いますが、1日3度の食事の中で1番大事な食事は朝ごはんなのです！



どうして朝ごはんが必要なの？

朝ごはんは空腹を満たすためと思われがちですが、それだけではありません。

朝ごはんを抜くと、脳のエネルギーが不足してしまいます。

脳がエネルギー不足になると、集中力が欠けたり、イライラしたりします。これは、脳のエネルギー源となるぶどう糖を体内にたくさん貯蔵しておくことができないためです。

ですから朝ごはんを食べて、エネルギー不足の状態になっている脳に、新たにぶどう糖を送り込んでいく必要があるのです。

☆朝ごはんを押さえておきたいのは、「ぶどう糖」つまり「炭水化物」です。主食をしっかり口にすることで、子どもたちのその1日1日が変わってくると言っても過言ではありません。

朝食をしっかりとれば…

*けがをしない

朝食を食べずに、脳のエネルギーチャージができてない状態では、先生のお話を聞いて理解する集中力が欠けています。そのような状態で保育園に行き、運動や外遊びを始めると、注意力散漫でけがに繋がりがやすくなってしまいます。

*風邪をひかない

寝ている間、人の体温は低く保たれています。朝食をとることで身体を目覚めさせ、代謝が上がり、体温が上がります。体温が上がることで免疫力も上がります。免疫力をしっかりつけることが、ウイルスに負けない、風邪をひかない子どもを育てます。

☆働くお母さんにとって朝はバタバタで忙しいかとは思いますが、夕食の残りを利用したり、少ない品数で栄養がとれるよう、白米ではなく炊き込みご飯や雑穀ご飯にしたりするのもいいと思います♪毎日しっかり朝ごはんを食べて、免疫力をつけ、元気に過ごしていきましょう(*^-^*)