

家族みんなで実践しよう ～早寝 早起き 朝ごはん～



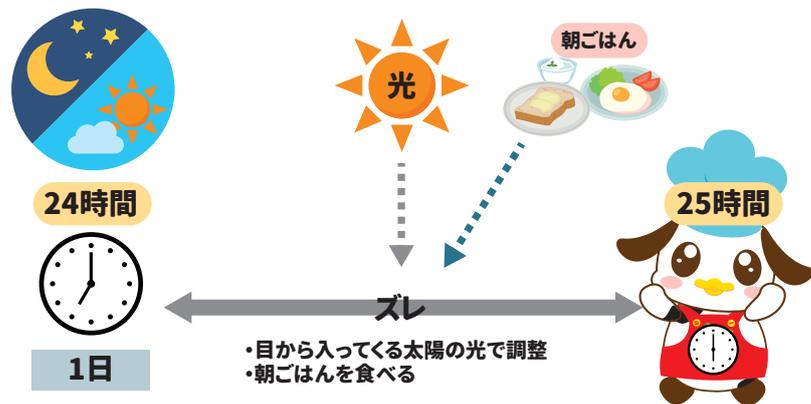
朝、時間が無いから朝食を抜いて家を出ていませんか？

朝ごはんを食べないと、子どもも大人も朝から元気に活動できず、頭もボンヤリ、ということになりがちです。

これは脳のエネルギー源であるブドウ糖が不足している状態といえます。ではどうしたら元気に1日をスタートできるのでしょうか。

朝ごはんて元気に1日をスタート！

人間の体内リズムはもともと24時間より少し長く、25時間弱の周期で動いており、このズレをリセットするためには朝日を浴び、朝ごはんをとることがとても大切になります。このことにより体内時計がリセットされ1日の生活リズムが整います。



就寝時間が遅くなると・・・

朝早く起きることができない

朝ごはんをとる時間がとれない

午前中ボンヤリと過ごしてしまう

こんな悪循環になってしまいます。

健やかな成長に欠かせない朝ごはんを無理なく続けよう！

まずは朝ごはんの習慣化を目指しましょう。

朝の準備を負担に感じてしまう場合、以下の工夫を取り入れることで、充実した朝ごはんをとることができます。

・手間をかけずに準備する

洗っただけの野菜や、電子レンジで加熱しただけの野菜も立派な一品です。

・ストックの活用

週末にまとめて炊いたごはんをおにぎりにして冷凍しておけば、毎朝の準備が楽になります。

・米粉パンの活用

パン派の方には、小麦粉よりデンプンが豊富で腹持ちが良い「米粉パン」もおすすめです。

次に栄養バランスを整えましょう。主食に加え、体を形成するたんぱく源や野菜を組み合わせることが理想的です。

市販品を上手に取り入れることも1つの方法です。朝の準備を負担に感じてしまう場合は、無理に全てを手作りする必要はありません。

農林水産省の調査によると、乳幼児のいる世帯では「市販食品を上手に取り入れている割合が高い」というデータもあります。

朝ごはんを食べ、脳とからだを
しっかり目覚めさせ、元気に
1日をスタートさせましょう。



STEP1



ヨーグルト、りんご

STEP2



おにぎり、具だくさん味噌汁

STEP3



和食
(ごはん・納豆・卵焼き・
具だくさん味噌汁)

洋食
(トースト、ハムエッグ、
野菜サラダ、具だくさんスープ)

完璧を目指すのではなく、まずは市販品や簡単な準備を活用し、できる範囲から実践してみましょう。保護者の方が楽しそうに食べる姿を見せることは、お子様の良い習慣づけにも繋がります。新年度に向けて家族みんなで生活リズムを整えていきましょう。

豆知識

「文部科学省は、地域社会や学校、家庭が一体となって取り組む「早寝早起き朝ごはん」運動を全国展開しています。

早寝・早起き・朝ごはんを意識して規則正しい生活習慣を身につけることで、十分な睡眠や学習意欲、気力などの向上に繋がります。

調査によると、毎日朝ごはんを食べる子どもほど、学力調査の平均正答率が高い傾向にある(文部科学省 全国学力・学習状況調査)。

「体力テストの結果もよい(文部科学省 体力運動能力調査)など、朝ごはんの大切さはデータにもはっきりと表れています。