

# こんにちは栄養士です

## 早寝早起きでおいしい朝ごはん！

### ～子どもの朝ごはん～

発育の盛んな子どもにとって朝ごはんはとても大切なものです。午前中に元気いっぱい活動するためのエネルギー源であり、大きく成長するための栄養源でもあります。ところが、「時間がない」「たべたくない」などの理由で朝食を抜く子どもが増えています。最近の子どもたちの生活時間は大人に合わせて夜型になる傾向があります。9時、10時と就寝時間が遅くなると、すっきり目覚められないため、朝なかなか食欲が出ません。1日3食食事を取る習慣は、成長過程での肥満や生活習慣病の予防のためにも大切です。とくに朝食は1日の活動をスタートさせる重要な食事ですので、夜更かし生活を見直し、朝は余裕を持ってすっきり目覚め、しっかり食べるリズムを組み立てましょう。

### こんな「朝ごはん」がおすすめです♪

#### ♪手早く作れる物を

食べたり、作るのに時間のかかる料理は朝食には向きません。  
電子レンジやフライパンひとつで手早くできる献立にしましょう。

#### ♪主食はしっかりと

ごはんやパン、麺類などの主食になる糖質を食べましょう。  
活動するためのエネルギー源となります。

#### ♪体が温まる一品を

温かい汁物やホットミルクなどを飲むと、起きたての低い体温が上がって、体が活動しやすくなります。

#### ♪たんぱく質をたっぷり

肉や卵、大豆製品は、成長期の子どもの体づくりに重要なたんぱく質食品です。主食＋飲み物だけでなく、おかずも必ずとりたいものです。

#### ♪野菜や果物を忘れずに

体の調子を整えるビタミンやミネラルと、食物繊維豊富な野菜や果物も、朝食で忘れずにとりましょう。



時間のない朝は簡単で食べやすい朝食を工夫してみましょう。実だくさんのみそ汁やおにぎりを前夜に作り置きしたり、時間のあるときにホットケーキやお好み焼きなどをたくさん焼いて冷凍保存し、朝は電子レンジで温めるだけでもよいでしょう。バナナやヨーグルトなども時間のないときには助かります。

朝食をしっかり食べると元気に遊べます。朝食がおいしく感じられたら、おのずと食べることへの意欲や食べ物に対する関心も生まれます。