

## 朝ごはんは元気の始まり!

朝ごはんは何故大切なのでしょう? 夜眠っているときも、体は呼吸したり、心臓を動かしたりしてエネルギーを使い、朝目覚めると、とてもエネルギー不足になっています。朝ごはんをしっかりと食べると、脳が目覚めて活性化し、お昼まで元気に過ごすことが出来ます。

朝ごはんをしっかりと食べると…

### 朝ごはんを食べないと…

朝ごはんを食べないと、集中力がなく、ボーッとした状態で過ごすこととなります。

だるさを感じたり、いらいらします。

17~18時間も何も食べないこととなります。

### 朝ごはんをしっかりと食べると…

排便がスムーズになります。

睡眠中に下がった体温を上昇させ、血流をよくします。

色々な分泌物の働きが高まり、体全体を目覚めさせてくれます。

## 早寝・早起きは、一生の得!!… その鍵を握るのは、メラトニン

### メラトニンってなに?

体の中で分泌されるホルモンで、1日24時間の生活リズムを保ちます。夜暗くなると出てくるホルモンで、1歳~5歳の時に多く分泌されます。

夜に明るい場所(レストランやコンビニ、カラオケなど)で強い光を浴びると、メラトニンの分泌が悪くなり、夜更かしをしてしまうため、次の朝は起きにくくなります。



メラトニンは、太陽の光が目に入ってから15時間後に分泌のピークをむかえるので、まずしっかりと朝日を浴びることが大切です。と分かっているけど…生活リズムは、崩れたり戻ったりを繰り返すもの

### もし、生活リズムが崩れたら、どの程度で元にもどせるのかなあ?

うちは、休みの前の日は好きなだけ起きているの。

うちは、ダメ! 夜更かしすると、後が大変だから、大晦日だけ。

家庭ごとに、家庭にあった生活リズムを、考えられるといいですね。

# 朝食だより

## 京都市営保育所 食育委員会

子どもの食を取り巻く環境が変化するなか、食文化も随分変わってきました。

人間は生きるために、「食べる」ということは基本です。そこで、「朝ごはんは元気の始まり」「早寝・早起きは、一生の得」「一緒に食べるとおいしいよ」をキャッチフレーズに一日の始まりを楽しくスタートしましょう。

## 一緒に食べるとおいしいよ

京都市市営保育所で行った朝食アンケートの結果では、家族の誰かと朝ごはんを食べている家庭が多かったのですが、わずかですが、子どもだけで食べているという結果も出ました。

栄養たっぷりの食事と愛情を一緒に食べて子どもは大きくなるんだね

### なぜ一緒に食べるの?

☆一人で食べるのはさみしいから

大きくなって一人ぼっちで食べるご飯はさみしいですね。誰かと一緒に食べるから、食事はおいしいし楽しいのです。

☆お話ししながら食べると楽しい

「今日はこんなことして遊ぶんだ」「今度のお休みには〇〇に行こうね」など、家族でおしゃべりしながら食べると元気がわいて1日が楽しくなるでしょう。

☆はじめてのものや、苦手なものを食べられるようになる お父さんやお母さんがおいしそうに食べているのを見て「ちょっと食べてみようかな」と思うかもしれません。

☆家族みんなが健康に

大人も子どもも朝ごはんを食べる習慣をつけ、生活リズムを整えることで、健康な毎日を過ごしましょう。

## 朝ごはんの歌 (カレーライスの替え歌で)



- 1) みんなで(みんなで) 朝ごはん(朝ごはん) 食べたら(食べたら) にここ(にここ)
- 2) ごはんに(ごはんに) うめほし(うめほし) いれたら(いれたら) まるめて(まるめて)
- 3) パン(パン) に(に) きゅうりと(きゅうりと) ハム(ハム) を(を) はさんで(はさんで)



- えがおが(えがおが) いっぱい(いっぱい) げんきが(げんきが) てる(てる) よ
- ギュッと(ギュッと) 握ったら(握ったら) おにぎり(おにぎり) 食べ(食べ) よう
- ギュッと(ギュッと) 押したら(押したら) サンドイッチ(サンドイッチ) 食べ(食べ) よう