

給食室の窓から

2019 5



入園や進級の喜びとともに、子どももお家の方も緊張が続いた1ヶ月だったのではない
でしょうか。日中の生活だけでなく食事の形態も一緒に進級しています、食べ慣れないもの
もありますが、日中たくさん遊んでお腹がすくリズムが整っていきます。生活リズムを整え
ることが「元気に遊べる」「美味しく食べられる」「気持ちよく眠れる」源です。
その為に、全体懇談会でもお願いしましたが朝ごはんをしっかりと食べて登園してください。

生活リズムを整えよう～早寝・早起き・朝ごはんで元気に過ごそう～

1日の活動を始動させる引き金の役割を果たしているのが『朝ごはん』です。

脳のエネルギー源になっているのはぶどう糖（炭水化物）。このぶどう糖は脳に蓄えておく
ことはできません。睡眠中も活動している脳は、朝起きた時にはエネルギー不足になってしま
いますから、朝ごはんで糖分（エネルギー）を補給しなければいけません。朝ごはんを食べない
でいると、脳の働きは鈍り、眠気も取れません。

「寝起きはだるくて食欲がない」のは、脳のエネルギーが不足しているからです。

朝ごはんをしっかりと食べることで、集中力や運動能力、記憶力アップにもなります。



☆3 食のうちで朝食が最も大切

- ・エネルギー代謝のホルモンは、朝から夜にかけて分泌し、朝のうちの分泌が高い
- ・睡眠によって下がっている体温を上げるために

☆朝食は米飯・和食がいい

- ・ゆっくりと血糖値を上げ、長時間ぶどう糖を補給
- ・糖質・たんぱく質ともに優れている
- ・おかずを豊富に取りやすい

☆バランス良く、たんぱく質も野菜も大切に

- ・朝の排便の習慣をつけるために、食物繊維をたっぷり
- ・主食、主菜、副菜をそろえてバランスよく



気温が上がってきました！

水分補給をしっかりしましょう。



水分補給には白湯か麦茶などをおすすめします。麦茶の原料である大麦は初夏に旬を迎えます。

その時期のものを身体が欲するのはとても自然な事ですね。

くわえて、ベビー用の野菜ジュースやスポーツ飲料水などの清涼飲料水はお勧めできません。大人の身体と違い、消化機能も未成熟な子どもにとって、清涼飲料水の糖分やミネラルは過度な摂取になり、消化機能に負担がかかることがあります。

«参考までに… 知っておきたい 清涼飲料の砂糖の量»

角砂糖(42g)で
表してみました。

