

給食室の窓から

2021 5



入園・進級から一ヶ月。子どもたちも少しずつ新しい生活に慣れてきました。1～3歳児クラスの子どもたちは、食事の形態もステップアップしています。食べ慣れないものもありますが、食べるのが大好きな子たちも多く、食べ残す子はほとんどいません。

生活リズムを整えて、免疫力アップの身体をつくりましょう。

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。

～リズムを作るスイッチを身につけよう～

毎日、同じようなタイミングで食事をすることで、一日の「活動」「食事」「休息」「睡眠」の生活リズムが整えられていきます。それは食事が脳に指令を与えるスイッチになるからです。

食事に限らず、『朝目覚めたら、まずカーテンを開ける』『寝る前にストレッチをする』など、なにか一つ毎日できるルーティンを決めておくと脳に指令が出され『スッキリ目覚めるスイッチ』や『ぐっすり眠れるスイッチ』になり、生活リズムを整えやすくなります。

～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。ですから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います。そこで、朝ごはんを糖分（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、朝の分泌が最も高い
- ・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するのが理想的
- ・和食は、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

- ・朝の排便を習慣にするために、食物繊維をたっぷりとりましょう
- ・主食、主菜、副菜をそろえてバランスよく食べましょう

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なのです。

また、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もあります。