



# Sukusukuworld Kitchenletter

2025年10月 栄養士 高橋 八重

## 【朝ごはんを食べよう】

朝起きた時の身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることによって体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気に遊ぶことができません。特に、一回の食事で食べられる量が少ない子供たちにとって、朝食は大切なエネルギー源です。登園してお友達と楽しく活動できるように朝ごはんはしっかり食べましょう。

エネルギー源となるパンやごはん、肉や魚、乳製品などのたんぱく質、不足しがちなビタミンやミネラルが含まれる野菜や果物をなるべく多く組み合わせて摂れるといいですね。

### かんたん！朝ごはん組み合わせ例

- ・シリアル+バナナ+ヨーグルト
- ・おにぎり+具たくさん味噌汁
- ・ごはん+しらす+のり
- ・トースト+ジャム+クリームチーズ など



## 朝食と 生活リズムの関係



朝食をしっかりと食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。朝ごはんを食べるためには、朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝・早起きが大切です。毎日、3食決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身につく、子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。また、家族もいっしょに規則正しい生活を送ると、子どもたちにも自然に生活リズムが身につきます。

