

# スポキッズ食育だより9月



令和4年9月15日発行  
栄養士 猪上 花和実

日差しにはまだ夏の名残もありますが、日の長さも随分と短くなりいよいよ秋がやってきました。『食欲の秋』と言われるように、これから旬をむかえる美味しい食べ物がたくさんあります。自然の味や香りを感じられる季節の食材を取り入れ、感謝の気持ちを忘れずに実りの秋を味わいましょう♪

## 朝ごはんを食べよう

一日の食事で最も大切な朝ごはん。忙しい中で朝からしっかり食べることは大変なことです。朝ごはんは「食育」の第一歩です。生活リズムを整えて、元気な一日のスタートを朝ごはんから始めましょう。

### ★朝ごはんて体内時計を整える

#### 1・目覚ましスイッチ

体内の時計は、朝の光の刺激で脳の中核時計を前進させ、朝ごはんて臓器の末梢時計を前進させています。もし、朝ごはんを食べないと、臓器の末梢時計は動きだすことができず、目覚め感がなく、活動性が低く、時差ボケのような状態になります。朝ごはんは、目覚ましスイッチ。身体を目覚めさせ、健康的な「朝型」を形成します。

朝の光で中枢時計が動く

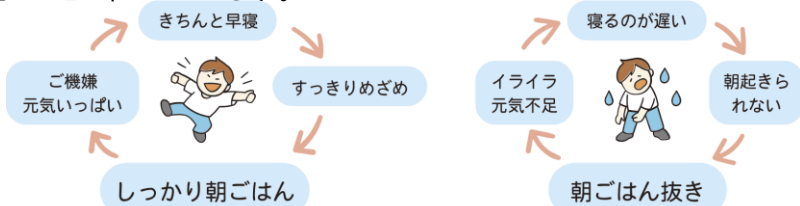


朝ごはんて末梢時計が動く



#### 2・生活リズムを整えて活力アップ

朝ごはんが起点となり、正しい生活リズムをつくることで、子どもたちは健康で、活力ある生活を送ることができます。朝ごはんからスタートする「朝型」の生活習慣は、肥満になりにくく、学校の成績、運動能力に優れ、うつや精神障害などのリスクが低いことがわかっています。



## ★朝ごはんてしっかり栄養補給

### 1・朝ごはんの栄養の重要性

私たちは寝ている間にもエネルギーを使っており、朝起きるとエネルギーやエネルギーを作るための栄養素が少なくなっています。朝ごはんを食べないと、前日の夕食から昼食まで12時間以上供給がないことになり、体が餓死状態に陥ってしまうため、朝ごはんは、とても大切です。



### 2・朝:昼:夜の食事のバランス

朝ごはんは、昼食や夕食と比較して軽くなりがちですが、理想はしっかりと。朝:昼:夜は同等で、そこにおやつをプラスするのがベストです。

### 3・朝ごはんに食べたい食材

- ・ごはん(米)  
お米はエネルギー源となる炭水化物を供給してくれます。体温を上げる働きがあり、活動の源になります。しっかりごはんを食べましょう。
- ・納豆・豆腐・卵・牛乳など  
たんぱく質を多く含む食品は、子どもの身体の成長には欠かせない食品です。ごはんてプラスして必ず摂取しましょう。
- ・野菜や果物  
野菜や果物に含まれるビタミンAやビタミンCには、身体の調子をととのえ、抵抗力をアップする働きがあります。



### 4・朝ごはんづくりのコツ

- ・パターン化すると楽!  
忙しい毎日の中では、朝ごはんが負担にならないように、パターン化しておくのがおすすめ。いつもの食事だと準備しやすく、子どもも安定して食べてくれます。
- ・夕食時に朝ごはんの準備をしておく楽!  
翌日に使うことができる野菜を夕食の調理時に切ったり、煮たりしておくことで、朝食の時短につなげましょう。まとめて作って冷凍しておくのもおすすめです。
- ・総菜はたくさん作って冷凍して使いまわすと楽!  
「ひじきの煮物」や「小松菜のふりかけ」をたくさん作って冷凍しておきましょう。ごはんて合わせてチャーハンにしたり、卵と合わせてオムレツに。ひと手間加えると主食・主菜に変身します。



脳の働きを活発にし  
集中力が高まる



太りにくい身体を作る



疲れにくい



便秘解消

体温が上昇し  
代謝が高まる

