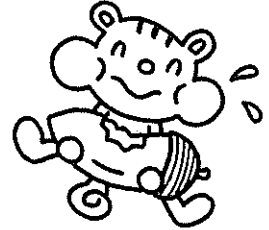


平 保 育 園



# 保 健 だ よ り

## 朝食を食べていますか？



### 朝食の大切さ

最近では、朝食を食べない人が増えてきているようです。

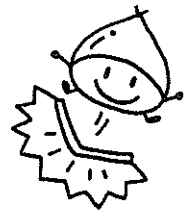
保育園に登園してくる成長期の子どもでさえも、食べていなかったり、又は食べてきてもおやつのようなものであったりまったく手をかけないで食べられるようなものであったりして栄養的に偏りが目立ちます。「どうしても朝は食欲がない」「食べる時間的に余裕がない」このようなことに心当たりはありませんか？けれども本来朝食は一日のスタートの活力として、とても大切なものです。「なぜ朝食は大切なのか？」又、「どのような朝食が望ましいのか？」という点にしぼってまとめました。

### 朝食の生理的役割

朝食の主な役割は、昼食までの活動を支える「エネルギー源」の供給です。活動を支える脳には、朝食の糖分によるエネルギー供給は欠かせません。また、睡眠中に下がった体温を高め、脳や体を刺激してくれます。

### 朝食を食べないとどうなってしまうの？

- ・疲れやすい
- ・肥満になりやすい
- ・遊びや勉強に集中できない
- ・コレステロール値が上がる
- ・お腹がすいてイライラする
- ・落ち着きがなくケガをしやすい



### 朝食をとるコツ

寝ている間に消化されて、朝食前には胃の中が空になって空腹感が起こります。胃は目よりも30分程遅く目覚めるとされていますから、起床～朝食までの時間を空ける事が朝食のコツです。

理想はわかってもすべてそろった朝食を食べるとするのはなかなか難しい事です。全く食べていない人はまず少しでも食べる習慣(生活リズム)を、又、食べていてもバランスのそろわない人は朝食に何か一つでもプラスしていきましょう。

