

母子保健だより 2024年 秋号

～ 子育て情報誌 ～

朝ごはんって、必要？



お子さんの日々の活動や健やかな成長のためには、きちんと食事をとることが大切です。中でも、朝ごはんは、1日を元気で過ごすための活力源となるもの。朝ごはんがどんな役割を果たすのか、体にとってどんなに大切なものかを、もう一度見直してみましょう。

① 1日の活動エネルギーになる

寝ている間に下がった体温は、朝ごはんを食べることで活動に適した体温に上がります。車が走るためにはガソリンが必要のように、体を動かすためのエネルギーになるのが朝ごはんなのです。



② 脳にエネルギーが送られ集中力がアップ♪

1日の中で最も頭が働く時間帯が午前中だといわれています。朝ごはんを食べることで、脳の栄養分となる「ブドウ糖」が摂取でき、集中力がアップし元気いっぱい遊べます。



③ 1日の生活のリズムを整える

人間の体は、昼に活動して、夜は休むというリズムがあります。朝ごはんには、体と脳に1日の始まりを知らせて、体内リズムを整える大切な役割があります。



3歳～5歳児の1日の食事摂取基準

※日本人の食事摂取基準2020年版

	体内での役割	男 子	女 子
エネルギー	- 体を動かす力の源。 - 体温を一定に保つ役割もあります。 	1,300kcal	1,250kcal
たんぱく質 	- 私たちの身体を作る材料として必要。 - 筋肉や臓器、髪や爪などの材料として使われる他、ホルモンや免疫物質にもなります。	25g	25g
カルシウム 	主に骨や歯の材料になるほか、ケガなどで出血した際に血液を止めやすくします。	600mg	600mg
ビタミンA	免疫機能の維持や歯・口の健康づくりにも役立つ、成長期の子どもにとって重要な栄養素です。	500μg	400μg
ビタミンC 	- 体のサビを取ってくれます。 - 美肌のもと、コラーゲンを作るのにも必要。	40mg	40mg

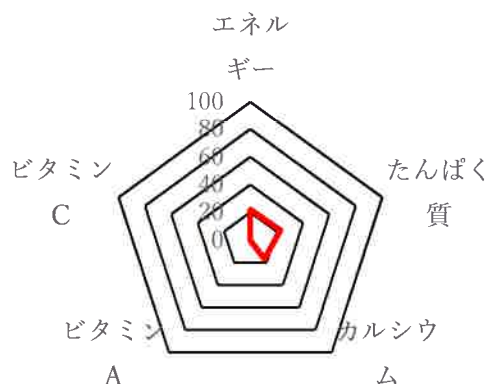
手軽にバランス朝ごはん

忙しい朝、つい手軽に食べられる「パンだけ」「おにぎりだけ」になってしまいがちです。栄養バランスがうんと良くなるちょっとした工夫をご紹介します。参考にしてみてください。

(グラフは3～5歳の1日の摂取基準を100として、どの位補充できたかを赤で表しています。)

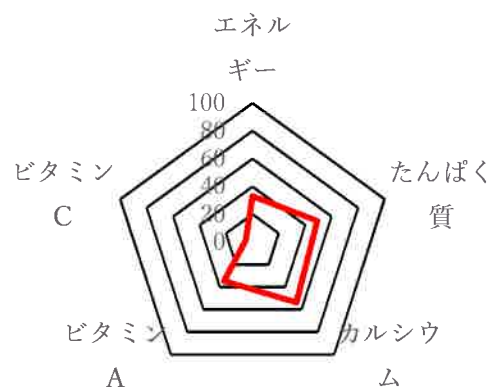
市販のスティックパン3本

- ある程度お腹は満足するかも知れませんが、栄養のバランスが悪く、偏っています。



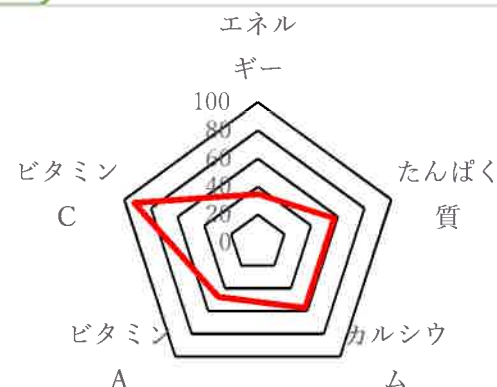
市販のスティックパン3本 牛乳200mlをプラス

- たんぱく質やカルシウムの摂取量がぐんと伸びましたが、ビタミンはまだ不足しています。



市販のスティックパン3本 牛乳200ml ミニトマト2粒と冷凍ブロッコリー3房をプラス

- 冷凍ブロッコリーをレンジで加熱し、ミニトマトと一緒に提供します。全体的なバランスが、うんと良くなりました。



※ 子どもはおとなのミニチュアではありません。
日々の成長と活動に必要な栄養素を、小さくて消化機能も未熟な胃に詰め込まなくては
いけません。
もし、朝ごはんを食べなかったら、残りの2食で必要な栄養をカバーできますか？
まずは、プラス1品を目標に取り組んでみましょう。