

1日のスタートは朝ごはんから

近年、子どもたちの基本的な生活習慣の乱れが、体力、気力、学習意欲の低下の要因として指摘されています。子どもたちが健やかに成長していくためには、バランスの良い食事、適切な運動、十分な休息・睡眠が大切です。朝ごはんをしっかり食べて、規則正しい生活リズムをつくり、毎日を元気に過ごしましょう。

朝ごはんの役割

1・活力がアップ

人間は寝ている間もエネルギーを使うので、朝起きた時には、脳も体もエネルギーが不足した状態です。朝ごはんには、血糖をあげて意欲や集中力を高める効果があり、朝ごはんを食べることによって、元気に活動することができます。特に午前中は、子どもにとって、様々なことを学び、挑戦し、楽しむ時間帯です。

朝ごはんを食べないと??

集中力がなくなりぼーっとして元気がない

空腹からイライラ! お友達とのトラブルが起こる



2・必要なエネルギーと栄養素の摂取量がアップ

子どもは体が小さくても、成長のためにたくさんのエネルギーと栄養素(量)を必要としています。なんとその量は、大人に比べて2~3倍。子どもにとっては、1回の食事からの栄養補給がとても重要です。朝食を食べる習慣がないと、慢性的に栄養が不足する状態が続いてしまいます。

朝ごはんを食べないと??

エネルギーだけでなく、たんぱく質、ビタミンやミネラルが不足してしまいます。



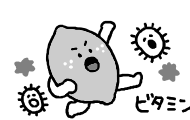
カラダをつくる



血液をつくる鉄



骨を作る

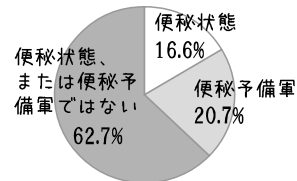


風邪を予防し体の調子を整える

3・便秘の予防

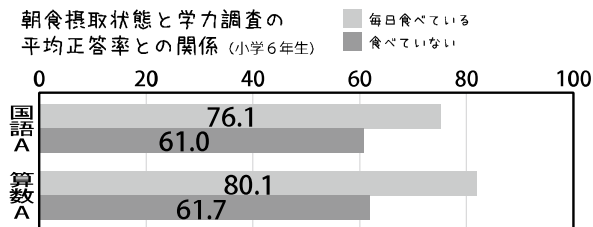
朝ごはんを食べることで胃腸が刺激され、正しい排便習慣につながります。小学生対象の調査では、6人に1人が便秘状態という報告があります。乳幼児期から排便習慣をつけることで、学童期になっても不安なく過ごすことができます。

NPO法人日本トイレ研究所 2017年3月調査 n=4777 小学生の保護者への調査
慢性機能性便秘症の国際基準に照らし合わせて集計



4・学習能力がアップ

幼児期は生活習慣の基礎を築く大切な時期。学童期になると、生活習慣の乱れは、学力にも影響します。朝ごはんと学力の関係を調べた調査では、朝ごはんを食べる子どもの方が、食べない子どもに比べて正解率が良かったという報告があります。運動能力についても同様の報告があります。



文部科学省：平成29年度全国学力・学習状況調査



朝ごはんを毎日食べるポイント

1・すっきりと目覚めさせる

朝、起きるのを嫌がる子どもを起こして、ごはんを食べさせるのはとても大変なこと。まずは、すっきりと起きることができる生活リズムを作りましょう。そのためには、十分な睡眠をとることが大切です。



2・毎日決まった時間に食べる

お腹がすくリズムを作るためには、毎日同じ時間に食べることが効果的です。



3・誰かと一緒に食べる

人と一緒に食べることで食欲がわきます。



4・無理をせずに朝食を用意する

忙しい朝は簡単なメニューでかまいません。まずは、「ご飯などの主食とおかず(野菜など)」を基本にして、「何かを用意する」ことから始めましょう。慣れてきたら栄養バランスについても考えてみましょう。

朝ごはんは、栄養補給ゼリー飲料でも大丈夫？

しっかりよく噛むことで、脳が覚醒して、活発になります。体からしっかり目覚めるためにも、噛むことができるメニューがおすすめです。準備ができなかった日は、噛み応えのあるシリアルに乳製品をプラスしましょう。

たのしくたべようニュース

食事の前後の手洗いをていねいに

衛生の基本でもある手洗いは、幼児期にしっかりと身につけさせたい生活習慣です。特に食事の際にはていねいに行うようにすることが大切です。

子どもたちに手洗いの大切さを伝えましょう



手はいろいろなものに触れます。そのため、目に見えない汚れや細菌、ウイルスなどが付着する可能性があります。手を洗わずに食事をすると、細菌やウイルスなどが手を介して、体内に入ってしまう。それを防ぐためにも食事の前後は石けんを使って、ていねいに手を洗いましょう。

コ口ナ禍では…

食前の手洗いは、遊びなどで手についた汚れやばい菌などを洗い流すために必要です。また食後の手洗いは、マスクを外して食事をした時に、ウイルスが入っているかもしれない飛沫が手についたり、食事の準備や後片づけで飛沫が手についたりする可能性があるからです。それを洗い流すために食後の手洗いが大切です。

食事の後のうがいや歯みがき、身だしなみの確認を

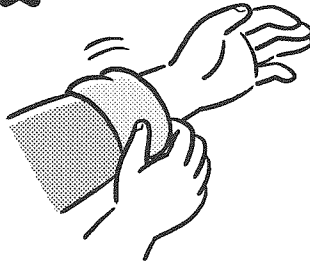


食事の後には、ぶくぶくうがいや歯みがきをして、口の中をきれいにします。口の中をきれいにすると気持ちがいいことを子どもたちに伝えてください。また、口の周りや顔に食べかすなどの汚れがついていないか、鏡を見て確認し、汚れていたら拭くように声がけをします。食後の身だしなみをととのえることの大切さも伝えてください。

ての
あらい
かた

※おうちのひとと いっ
しょに やってみよう

1



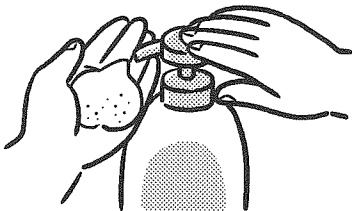
そでを まくるよ

2



みずで ぬらすよ

3



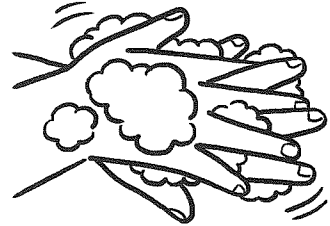
せっけんを つけて
よく あわだてるよ

4



てのひらを あらうよ

5



てのこうを あらうよ

6



ゆびさきを あらうよ

7



ゆびと ゆびの
あいだを あらうよ

8



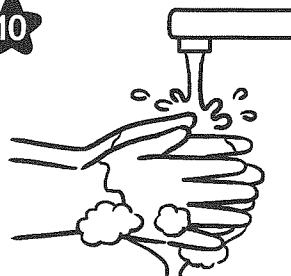
おやゆびを あらうよ

9



てくびを にぎって
あらうよ

10



あわを みずで
あらいながすよ

11



せいけつな ^たタオルで
ふくよ