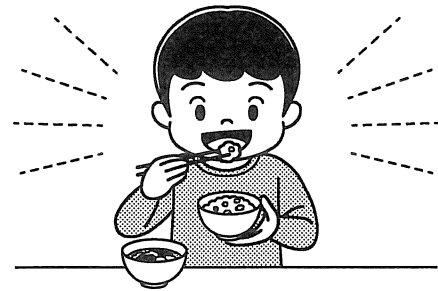


たのしくたべようニュース

幼児期から

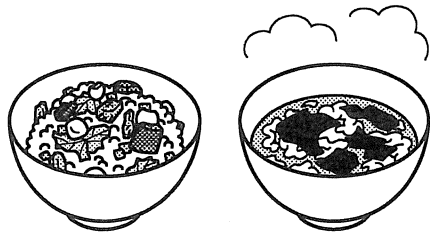
朝食習慣を身につけるために

朝食の役割



朝食は、1日をスタートさせるための大切なエネルギー源であり、決まった時間にとることで、生活リズムをととのえる役割があります。また、寝ている間に下がった体温を上げて、脳や体にエネルギーを補給し、日中元気に活動ができる状態にする働きがあります。そして、食べ物をよくかんで、胃腸が刺激され、排便もスムーズになります。

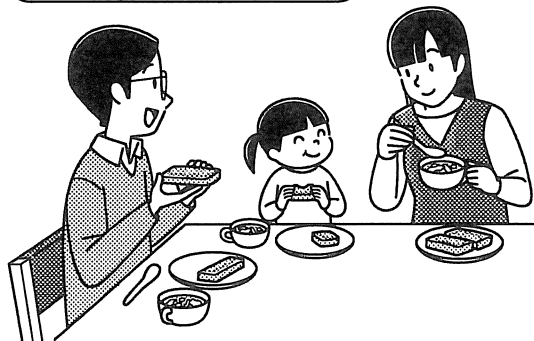
どんな朝食にする？



朝は、食欲がない子どももいます。そのような時は、温かい汁物だけ、おにぎりだけ、バナナだけなどでもいいので、まずは何か食べさせましょう。少しでも食べ物を食べることで、胃腸が活動を始めます。また、温かい汁物は、体温を上げ、水分補給にもなります。

手軽にできる朝食として、右に紹介したレシピも参考にしてみてください。

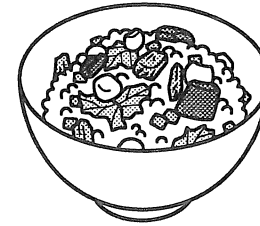
一緒に食べる



朝は、保護者も食事や登園などの準備で慌ただしく、子どもが一人で朝食をとる場合も見られます。孤食は食事の量や質、栄養の偏りだけではなく、食欲の減退などの影響を及ぼすことがあるといわれています。保護者も朝食と一緒に食べることで、子どもとコミュニケーションもとれ、食事を楽しむことにもつながります。

幼児期は、食生活の基本を築く時期ですので、共食を心がけるようにしましょう。

ライスサラダ



材料 (幼児1人分)

- ・ごはん……100g(子どもちゃわん1杯)
- ・ツナ(缶詰/水煮)……30g(大さじ1と1/2)
- ・たまねぎ……20g(中サイズ1/10個)
- ・コーン(缶詰/ホール)……10g(大さじ1/2)
- ・パプリカ(赤)……10g(中サイズ1/10個)
- ・サニーレタス……3g(小さな葉1枚)

A(酢 小さじ1、砂糖 小さじ1/2、塩ひとつまみ、オリーブ油 小さじ1)

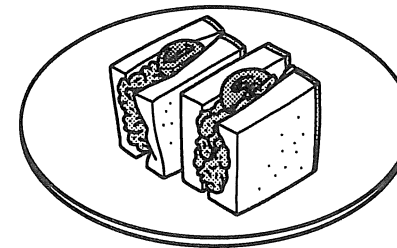
つくり方

- ①たまねぎはみじん切りにして、水にさらした後、水気を切っておく。
- ②ツナとコーンも水気を切っておく。
- ③パプリカは1cm角に切る。サニーレタスは粗いみじん切りにする。
- ④①とAをボウルに入れて混ぜたら、ごはんを入れ、②、③を加えてさらに混ぜる。
- ⑤器に盛りつける。

ごはん野菜を混ぜることで、野菜も食べやすくなるよ!



さばときゅうりのサンドイッチ



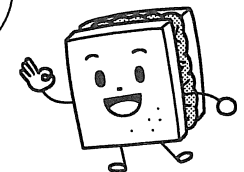
材料 (幼児1人分)

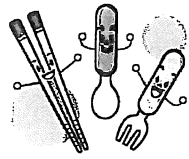
- ・食パン……1枚(6枚切り)
- ・さば(缶詰/水煮)……40g
- ・きゅうり……20g(1/5本)
- ・ミニトマト……10g(1個)
- ・マヨネーズ……小さじ1

つくり方

- ①さばは、水気を切っておく。
- ②きゅうりはせん切りにする。
- ③ミニトマトは、くし形に切る。
- ④ボウルに①と②とマヨネーズを入れて混ぜ合わせる。
- ⑤食パンを半分に切り、④を盛りつけ、ミニトマトをのせたらパンではさむ。
- ⑥1/2のサイズに切る。

加熱しないから、手軽につくれるよ!





たのしくたべようニュース

1日のスタートを支える朝ごはん

東洋大学 福祉社会デザイン学部 非常勤講師 太田百合子

朝食がなぜ大切か

脳の活動エネルギー源は、おもにブドウ糖です。ブドウ糖は、体内に大量に貯蔵しておくことができず、寝ている間も脳はブドウ糖を利用しています。そのため、朝食欠食や菓子だけで済ませている子どもが、朝からイライラしたり、ボーッとしたりしているのは、エネルギー不足によるものが多いと考えられます。

また、朝食抜きや睡眠不足の場合は、肥満になりやすいこともわかっています。朝食抜きでは、空腹のため食欲がより増進し、1回の食事摂取量も増えます。そして、食事回数が少ないほど、体脂肪の蓄積が増加するといわれています。また、遅寝で睡眠時間が短くなると、睡眠中の脂肪分解の役割を担っている成長ホルモンの分泌量が減少し、夜間の脂肪分解が抑えられてしまいます。

保護者が朝食欠食であると、子どもも欠食になりやすいという調査結果もあります*。子どものためだけに朝食を用意するのではなく、保護者も一緒に食べる時間が大切です。親子共にできるだけ早く寝て、睡眠時間を確保して、朝食からエネルギーを十分に補給し、脳と体をしっかり目覚めさせるようにしましょう。

朝食に食べさせたい内容

朝食には、主食、主菜、副菜をできるだけそろえるようにします。牛乳だけ、菓子パンやジュースだけといった内容では、エネルギー不足になりがちです。成長期に欠かせないたんぱく質、鉄やカルシウム不足は、貧血や骨折などの原因になりやすいので、栄養素を意識することが大切です。

朝食を用意する際には、まずエネルギー源

である主食（ごはん、パン、シリアルなど）を選びます。次に主菜であるたんぱく質源の食品を、1日単位で考えます。例えば、朝食に目玉焼き（卵）ならば、昼食では煮魚（魚）、夕食ではとりのから揚げ（肉）と豆腐のみそ汁（大豆製品）というように、食品が偏らないようにします。さらに、副菜となる野菜類などを加えましょう。

朝食のそろえ方

保護者が朝食習慣のない場合は、最初から主食、主菜、副菜をそろえることは難しいものです。まずはバナナだけ、ヨーグルトだけ、おにぎりだけなど、無理なく準備できるものから始めます。そのままでも食べられるチーズ、魚肉ソーセージ、果物などを用意しておけば、手間もかかりません。便利な市販の総菜、レトルト、冷凍食品、缶詰などを上手に利用しましょう。

栄養摂取は、1日のトータルで考えればよいので、朝食は家庭なりのパターンを決めてもよいでしょう。

実際に園で取り組んでいる事例を、紹介します。園児が3色食品群を学び、その後、保護者と共に食品の組み合わせを考えるようになり、朝食内容に改善が見られたそうです。おにぎりを握る体験後、朝食の時に保護者と共におにぎりをつくるようになり、そのうえ子ども自身が早く起きるようになったそうです。また、園の玄関先に保護者が簡単に用意している朝食のレシピ情報コーナーを設けたところ、保護者の朝食を準備する意欲が高まったそうです。

このように、無理なく楽しく朝食が迎えられるような保護者支援を目指しましょう。

*厚生労働省「平成27年度乳幼児栄養調査」

トピック

保護者が朝食を「必ず食べる」と子どもも95%が「必ず食べる」

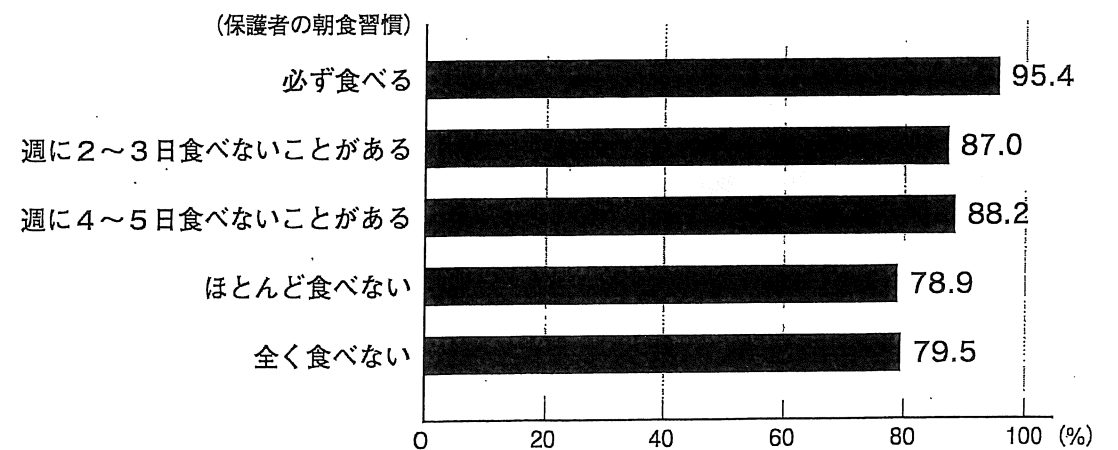
朝食を必ず食べる子どもの割合を、保護者の朝食習慣別にみると、保護者が朝食を「必ず食べる」と回答した場合は、「朝食を必ず食べる」子どもの割合が最も高く、95.4%を示しました。

一方、保護者が朝食を「ほとんど食べない」と回答した場合、朝食を必ず食べる子どもの割合は78.9%、「全く食べない」と回答した場合は、79.5%とそれぞれ8割を下回って

いました。保護者の朝食習慣の有無は、子どもの朝食習慣に影響を及ぼしていることがわかります。

幼児期は、基本的な生活習慣を身につける大切な時期です。子どもの朝食習慣を形成するために、保護者が朝食をとる姿を見せて、一緒に食べるのが大切です。保護者自身が意識をして、朝食を食べるように心がけていくことが必要ではないでしょうか。

保護者の朝食習慣別 朝食を必ず食べる子どもの割合（回答者：2～6歳児の保護者）



出典 厚生労働省「平成27年度乳幼児栄養調査」