



## 朝ごはんを食べよう！

■問い合わせ 子ども未来課 ☎ 23-3227

乳幼児の健やかな成長のためには、規則正しい生活が大切です。子どものころからよい生活リズムを身につけると、成長してもそのリズムが続きやすく、生涯の健康につながります。

家族みんなで規則正しい生活リズムを整えるように心がけていきましょう。

### 早寝、早起き、朝ごはん

朝は気持ちよく目覚め、しっかり食べ、よく遊び、夜はぐっすり眠るのが望ましい生活リズム。

その起点が「朝ごはん」です。眠たくても朝日をあび、朝ごはんを食べることで、体内時計がリセットされて、1日のリズムが整い、体と心の健康につながります。

朝ごはんは1日の始まりです。毎朝同じ時間に起きて、しっかり朝ごはんを食べて生活リズムを整えましょう。

#### ○朝ごはんを食べるといいことがたくさん！

- ・体温を上げることで体が活動的になる
- ・寝ている間に低下した血糖値を上げて、脳にエネルギーを送る
- ・噛むことで目が覚め集中力がでる
- ・胃や腸が活動し排便のリズムができる

#### ○朝ごはんを食べないと・・・

午前から眠い、体がだるく元気にあそべない、集中力がなく怪我をしやすくなる、イライラしやすくなることがあります。

### 朝ごはんを食べるためには

「いつもよりも早く起こす」「朝日をあびる」「顔を洗う」などで目を覚ましたら、お腹がすいている状態で朝ごはんを食べられるようにしましょう。

そのためには、就寝時間、夕飯やお風呂の時間など、前日からの生活を見直してみる必要もあるかもしれません。また、夕飯が終わった後に飲んだり食べたりすると胃の中に食べ物が残り、朝に食欲がわかないことがあります。

### 子どもの脳や体の発達には1食1食が大事

バランスのよい食事は大切ですが、朝ごはんを食べる習慣がない場合は、まずは何か一口でも食べることから始めましょう。

最初は、脳のエネルギー源になるおにぎりやパン、バナナなど簡単に食べられるものから。どうしても食が進まないときは、お子さんの好きなフルーツなど、一口でも食べてみましょう。

少しずつ食べられるようになれば、ごはんのみそ汁、卵焼きなどのおかずをプラスしてみましょう。おかずや汁物は夕飯の時に多めに作っておいたり、納豆やヨーグルトなどそのまま食べられるものを買っておいたりすると便利です。

いそがしい朝でも、大人も子どもも、朝ごはんを食べて1日の元気をチャージしましょう！

### ◆食事を欠食することがありますか？

「令和5年度安来市3歳児健康診査アンケート」の結果（右グラフ）によると、3歳児のほとんどが毎日1日3食を食べています。

週に1回以上食事をとらない子の欠食の内訳は、朝食が多い状況です。

### 食事を欠食することがありますか？

