



武蔵野市認可保育園・こども園の食育目標「食に興味をもち、楽しく食べる」

朝ごはんを毎日食べて元気に過ごそう！



毎日、朝ごはんを食べていますか？「もう少し寝ていたい」「早く身支度したい」等大人も子どもも食事時間を削っていませんか？1日を元気に過ごすためには、目覚めのスイッチ「朝ごはん」が大切です。慌ただしい季節だからこそ、朝ごはんを見直してみましょう。

【朝ごはんの効果】

私たちは寝ている間も、脳はエネルギーを使っています。朝起きた時には、脳のエネルギー源であるブドウ糖が不足しています。そのため、ブドウ糖など様々な栄養素を補給する必要があります。

また、もう一つ大切な事は『よく噛んで食べること』『噛むこと』です。噛むことで脳が目覚めて、活発になります。口に食べ物が入り、胃に送られてくると腸が動き始め、内臓も目覚め、朝の排便習慣にもつながります



【朝ごはんのポイント】

① 食べる習慣をつける

忙しい朝は簡単なメニューにしましょう。

『ご飯やパンなどの主食+卵や野菜などのおかず』を基本形にして、何かを食べることから始めてみましょう。慣れてきたら栄養バランスについて考えてみましょう。



② 毎日決まった時間に食べる

同じ時間に食べることで、お腹がすくリズムができます。



③ 誰かと一緒に食べる

お父さん、お母さん、きょうだいなど誰かと一緒に食べましょう。一緒に食べることでより食欲がわいてきます。

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会「幼児用 早寝早起き朝ごはんガイド」より抜粋

子どもにとっての楽しい食事



子どもにとって楽しい食事とは、食べさせる、あるいは食べなければならぬ食事ではなく、自分で決めて食べることにあります。乳児期であれば、「何から食べる？」と食べたいものを選んだり、ちょっと苦手そうなおかずは少しだけ盛り付けて、「ちょっとでいいので食べてみて。おいしかったらおかわりしてね。」と子どもの判断に任せたり。幼児になれば自分でごはんをよそう、おかずの盛り付けをする、自分で食べたいものを料理するなど。

好きな物だけに偏るのではという心配は不要です。乳幼児期には苦味や酸味は体への警戒信号（苦味＝毒、酸味＝腐敗）として拒否されるのが自然です。少しずつ食べる経験を重ねたり、周りの人がおいしそうに食べている姿を見ることで、徐々に警戒が解け、味覚が豊かになっていきます。「うちの子は食べないから野菜は食卓に出さない。」ではなく、食べなくても食卓に並べ、「少し食べてみようかな。」と思ってもらえる環境を大人が作っていくことが大切です。そして、いろいろな食べものおいしいと感じられるようになると自然と楽しい食事につながっていくのではないのでしょうか。