



令和8年5月 千川保育園

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」

# 朝ごはんを食べて 元気な1日を過ごそう

## ■ 朝ごはんは一日のはじめの大事なスイッチ

私たちの脳はブドウ糖をエネルギー源として使っています。朝ごはんを食べないと、午前中頭はボンヤリしてお友だちと楽しく遊べません。

ごはんやパンなどの主食には脳のエネルギー源のブドウ糖が多く含まれています。朝ごはんでは脳のエネルギー源をしっかり補給し、脳とからだをしっかり目覚めさせましょう。

朝ごはんは一日を活動的に過ごすための大事なスイッチ。毎朝ちゃんとスイッチを入れましょう。



## ■ 「生活リズム」を作る

子どもにとっての食事は、栄養補給だけではなく、生活リズムを整える役割もあります。気持ちよく目覚め、朝ごはんをしっかり食べ、昼間はたっぷり遊んでからだを動かす。そして夜はぐっすり眠ることで心とからだの「元気」につながります。

朝ごはんを食べたくても、夜遅くまで起きていると、朝起きられなかったり、朝ぎりぎりまで寝て時間がなかったりして、朝ごはんが食べられないことも。

「早寝・早起き・朝ごはん」快適な生活リズムを身につけていきましょう。



## ■ 朝ごはんの準備、スピードアップのポイント

### ① 下ごしらえ

夕食の支度をするとき、次の日の朝食のことも考えて材料を準備。あらかじめ切ったり、ゆでたりして翌朝の手間を省きましょう。夕食の残りを朝ごはんにするのもいいですね。

### ② 調理しなくてもいいものを用意

そのまま食べられるハムやチーズ、ヨーグルト、果物などを用意しておけば時間も手間もかかりません。

### ③ パターンを決める

朝お決まりのパターンを決めておくとあれこれ考えなくて済みます。一品ずつ新しいメニューに変えていけば、それだけでレパートリーが広がります。



参考：農林水産省 子どもの食育 確かめよう！自分の一日

[https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo\\_navi/oneday/morning1.html](https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo_navi/oneday/morning1.html)