

食育だより



令和元年 春号

苫小牧市こども育成課
幼児保育係栄養士発行

新年度が始まって2ヶ月近くが経ちました。4月から入園したお子さんも、進級したお子さんも保育園の生活に慣れてきたでしょうか？保護者の方の中にも、新しい生活が始まったという方もいることでしょう。一日の始まりは何かと慌ただしいかと思いますが、毎日朝食を食べていますか？

朝食 を毎日食べるとどんないいことがあるの？

朝食を毎日食べることと私たちの生活はどのように関係しているのか、日本人を対象にした研究からわかったことを紹介します。

① 食事の栄養バランスと関係しています。

- ◎たんぱく質や炭水化物、鉄、ビタミンB1、ビタミンB2等の栄養素の摂取量が多い。
- ◎穀類、豆類、緑黄色野菜、卵類等の食品の摂取量が多い。

⇒朝食を毎日食べる人は、各食品の一日の摂取量が多いことがわかりました。



お子さんは胃が小さく、一度に食べられる量は限られています。そのため、お子さんの成長に必要なエネルギーや栄養素をとるためには、一日3食の食事+おやつ（補食）が必要です。
お子さんの体調等にもよりますが、さまざまな食べ物を食べて必要なエネルギーや栄養素をとれるように、欠食は避けたいですね。

② 生活リズムと関係しています。

- ◎幼児～高校生までを対象とした研究では、早寝、早起きの人が多い。

⇒いずれの学年においても、朝食を欠食する子どもほど起床時刻や就寝時刻が遅く、睡眠時間が短いという結果でした。

⇒朝食を欠食する子どもは夜食の頻度が高く、朝食を食べることと生活リズムが整っていることには関連があるとわかっています。

H30に公立保育園で実施したアンケートでも、朝食を食べる頻度が高い子ほど就寝時間が早く、起床時間が早いことがわかっています。

「早寝・早起き・朝ごはん」
って聞いたことがあるよ！



お子さんが食べやすい
ものを用意しておきま
しょう！



裏に続きます

③ 心の健康と関係しています。

◎小学生～大学生を対象とした研究では、「イライラする」「集中できない」といった訴えが少なく、心の状態を良好に保つことができていた。

⇒朝食を欠食する子どもは、毎日食べる子どもと比べて、イライラ感がある割合が高いことがわかっています。



一日の生活の中で「お腹が空いた」という感覚（空腹感）を感じ、それを満たす心地よさ（満腹感）をお子さんに経験させることが大切です。

精神面の発達にも、食事は重要な役割を担っています。

おなかがすいた…
何となく寂しい気持ち…



④ 学力・学習習慣や体力と関係しています。

◎小学生～高校生を対象とした研究では、学習時間が長いことが報告された。

◎小学生～成人を対象とした研究では、体力測定の結果がよいことが報告された。



朝食は一日を元気に過ごすための源です。

主食（ごはん、パン等）を食べることで、脳のエネルギー源の「ブドウ糖」が補給できます。

お友達と元気いっぱい遊ぶためにも朝食をとってから登園しましょう。



参考：農林水産省「食育」ってどんないいことがあるの？
～エビデンス(根拠)に基づいて分かったこと～

今が旬☆新玉ねぎ



新玉ねぎと玉ねぎの違いは、収穫してから乾燥するかどうかという点です。

皮が茶色い通常の玉ねぎは、収穫後に1ヶ月くらい乾燥させています。そのため、身が締まっていて保存が効きます。

一方、新玉ねぎは収穫後に乾燥させず出荷しているため、表面の皮も中身もやわらかく、みずみずしくて辛みが少ないのが特徴です。

ただし、非常に傷みやすいので、購入後は必ず冷蔵庫に入れて早めに食べましょう。

5/29は「こんにゃくの日」

全国こんにゃく協同組合連合会が「こん=5」「にゃ=2」「<=9」の語呂合わせで平成元年に制定しました。

5月はこんにゃくの種芋の植え付けが行われる時期にあたるため、こんにゃくの効能をPRし、販売を促進するのが目的です。

弾力が強い食材のため、誤えんしないように気をつけましょう。

※誤えん：食べ物が食道に入らず、誤って気管に入ること

