

# 12月☆食育だよ!

～錦ヶ丘給食室～



あっという間に今年もあと少し。大掃除などなにかと忙しい師走が始まりました。まずは朝ごはんを食べて元気の源をチャージ! 今月は朝ごはんがテーマです。

## 朝ごはんを食べると!

- ✿体温が上がる(=体と脳が起きるということ。朝ごはんを食べないと体も脳も目覚めず集中力が上がりません。イライラしたり、キレたり、疲れやすい子になったり、怪我をしやすくなります。)
- ✿脳にエネルギーを補給する(脳はエネルギーだけではなくビタミンやたんぱく質も必要としています。)
- ✿ホルモンなどの分泌を促す(さまざまなホルモン分泌を促すことで、便秘解消にも効果があります。)

## 朝ごはんを食べない理由

朝ごはんを食べない、食べたがらない理由のひとつに「**子どもの夜食**(夕食を食べてから2～3時間後に何かを食べている)」があります。ある調査では1歳で40%、夜食を食べています。2～3歳になると30%です。親の帰宅が夜遅く、後から食べている親の分を欲しがる、晩酌をしている親のつまみを欲しがる、という事もあるようです。夜食を食べると夜に血糖値があがり、なかなか寝付けず、朝起きられなくて朝食を食べる元気がないという悪循環になってしまいます。欠食の理由で最も多いのが「朝食食べる時間がない」「食欲がない」です。なるべく子ども中心の生活スタイルに合わせて、まずは早寝・早起きを心がけたいです。またテレビがついているのも原因かもしれません。子どもは**視覚からの情報量が圧倒的に多い**ので、集中できるよう消してみましよう。テレビを見ている時の声掛けはほぼ聞こえていないと思っていいです。

## 朝ごはんの内容は

おたよりでも何度もお伝えしているように、朝ごはんはおにぎりとも具沢山の味噌汁。これが一番です。今回は理由は割愛しますね。でも、パンが好きな子もいるでしょうし、毎日似たようなメニューでも飽きてしまいます。たまにはパンの日があってもいいと思います。パンの日に気を付けてほしいのが、**菓子パンは避けること**。またサラダもいいですが、ドレッシングは油分も多いし、子どもは野菜スープの方が食べやすいかもしれませんね。菓子パンより食パン。食パンより胚芽や玄米を使ったパン。砂糖たっぷりのジャムより、カルシウムたっぷりのチーズトースト。パンを選ぶときは**添加物**にも気をつけましょう。滝の神にある無添加のパン屋さん『ひまわり』が水曜日の14時半ごろ、ロータリーで移動販売しています。(原材料はもちろん、酵母も無農薬野菜や果実から手作りです!) 袋に入ったパンより、ぜひこうした安心できるお店のものを☆

## 夏は塩分補給や脱水予防の役割も

子ども、特に赤ちゃんは**体温調節機能がまだ完全に整っていない**です。汗を出して体温調節するという働きが不十分なことから、脱水になりやすく、脱水症状から嘔吐や呼吸困難を引き起こすこともあります。汗をかいて塩分が不足すると、体温低下、めまい、消化液不足による食欲減退、筋肉の収縮によるけいれんなどを引き起こします。子ども達は外遊びが大好き。これらを防ぐためにも朝ごはんをしっかり食べましょう!

## 朝ぐずるときは

ぐずった時は思い切って時間をつかって思う存分抱きしめてかまってあげたほうが結果早いです。経験談です。また冬は出来ないかもしれませんが、毎日朝日を浴びると**体内リズムが整い目が覚めます**。麦茶など飲み物を飲ますのもいいかもしれません。

## どうしても朝ごはんを食べられなかった時は

朝、職員に伝えてください。怒りませんので、正直に…。子どもの様子を気を付けて見ておきます。フラフラしたり、ぼーっとしていても、知っていれば対応ができますので、遠慮せずに伝えてくださいね。