



「めざまし スイッチ 朝ごはん 月間」

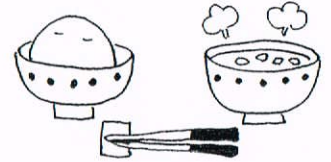
西東京市を含め近隣自治体では、9月を「めざまし スイッチ 朝ごはん」月間と定めて、市民が朝食を食べること、野菜の摂取量を増やすことを目標に普及を行っています。

2017年9月1日(金)

社会福祉法人ナオミの会
西東京市立 ほうやちょう 保育園

8月は雨が多く、すっきりとしない天気が続いた反面、過ごしやすい気候も続きましたね。このまま秋を迎えるのかとも思いましたが、徐々に夏らしい暑さが戻ってきました。9月に入ると、更に気候の変化や夏の疲れで体調を崩しやすくなりますので、生活リズムや食事バランスを再度見直して9月を過ごしましょう。

～朝ごはんの役割～



- 1 脳にエネルギーを補給する
脳のエネルギー源は「ブドウ糖」です。夜寝ている間もエネルギーを使っているので、朝ごはんを食べないと午前中はブドウ糖が不足したままです。朝ごはんを食べると、脳にエネルギーが補給され、集中力や記憶力のアップにつながります。
- 2 体のリズムを整える
朝ごはんを食べると、エネルギーがいきわたって体が目を覚まし、重くさすくなります。また、胃や腸が刺激されて排便が促され、「朝ウチ」の習慣につながります。
- 3 体温を上げる
朝ごはんを食べると、体の中で熱が作られ、寝ている間に下がった体温が上がります。そうすると、体の調子よくなり、元気に活動しやすくなります。

・・・ご家庭より よくある質問・・・

遅寝・遅起きはなぜいけないの？

朝の光は脳にある時計に働いて時差ぼけにならないようにしてくれ、心を穏やかにするセロトニンという神経伝達物質の働きを高めます。しかし、夜の光は脳にある時計に働いて、朝の光とは逆に時差ぼけを進めてしまいます。時差ぼけでは昼間にも元気が出ず、ますますセロトニンは出なくなります。また、昼間に元気が出ないと運動不足になり、疲れないうち夜になっても眠れず、ますます弱くなります。規則正しく早起きをして早寝をすることが、子どもたちの心と身体にとっても大切なことです。

朝ごはんを食べない(ダラダラと食べる)のは、どうすればいいの？

子どもが朝起きて、何分後に朝食を食べ始めているのかを、ご確認ください。起きてすぐの食事だと、体がスイッチが入っていません。朝食の30分前には起きるようにします。そのためには、たにも書いてるように、早寝・早起きの生活リズムが大切になってきます。それでも食事が進まないようであれば、夜ごはんの量や、時間帯を見直してみよう。夜は寝るだけなので、遅い時間にたくさん量を食べてしまうと、朝食が食べられなくなっています。

