

# たのしくたべようニュース

## 朝ごはんは手軽にバランスよく

朝ごはんは、パンやごはんの主食だけではなく、いろいろな食品を栄養バランスよくとりたいたいものです。朝の慌ただしい時間の中で手軽に用意するには、そのまま食べられるものや、温めれば食べられるもの、下ごしらえがされているものなどを活用すると便利です。

<p>そのまま食べられるもの</p>  <p>缶詰 納豆 ヨーグルト バナナ</p>	<p>温めれば食べられるもの</p>  <p>前日の残りもの 冷凍食品 焼おにぎり</p>	<p>下ごしらえがされているもの</p>  <p>野菜ミックス フロッキー カット野菜 冷凍野菜 ゆで野菜</p>
---	--	--

## 1日の始まりに大切な朝ごはん

### 朝ごはんの効果

朝ごはんは、体を目覚めさせ、エネルギーを補給し、脳の働きを活発にします。

朝ごはんがつくられる音を聞き、おいしそうな料理を見て、手を動かし、においをかいで、楽しみながらよくかむことで、五感が刺激されます。

そして、食べ物をおみ込むと胃や腸が目覚めて、食べ物を消化・吸収することで、さまざまな栄養成分が体に送られて、活動が活発になります。そして、体温が上昇したり、排便を促したりします。そのため、1日の始まりに朝ごはんを食べることはとても大切です。



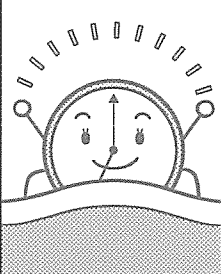
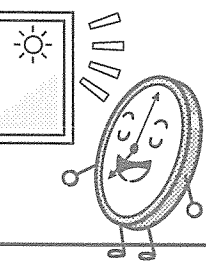
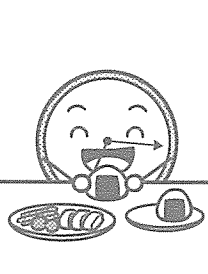
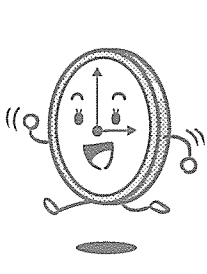
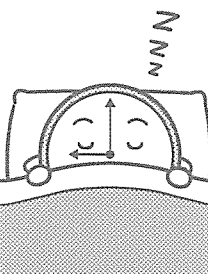
聞く 見る 味わう  
においをかぐ 手を動かす

かむ  
のみ込む  
消化・吸収

体温上昇 排便を促す

## 体内時計をととのえるポイント

体には体内時計と呼ばれるものがあります。この体内時計は、24時間より少し長く、夜ふかしや朝寝坊をすると、体内時計の時間がどんどんずれていき、体調不良を招きます。体内時計をととのえるには、早起きをして朝の光を浴び、朝ごはんを食べて日中はよく活動し、早寝をして睡眠時間を確保することが重要です。

早起き	朝の光	朝ごはん	日中の活動	早寝
				

### 3月3日はひな祭り

ひな祭りは、上巳の節句や桃の節句ともいいます。ひな人形を飾って女の子の健康と幸せを祈る日です。ひな祭りにまつわる食べ物には、ひしもちや草もち、はまぐりのお吸い物などがあります。




### いちごのヒミツ

いちごは、表面のつぶつぶの1つ1つが果実で、たくさんの果実が集まった集合果です。果肉は、花床と呼ばれる花の台にあたるところが成長したものです。いちごは、ビタミンCが豊富に含まれています。たくさん食べましょう。

### 食事のお悩み 食事に集中できません

乳幼児期は、集中力の持続時間が短いため、食事に集中できなくなることがあります。食事中にテレビがついていたり、おもちゃがあつたりすると気になってしまうので、集中できる環境をととのえましょう。食事に時間がかかりすぎて気が散る場合は、量を減らして、間食と組み合わせて栄養をとる方法もあります。



監修 女子栄養大学 副学長 香川靖雄先生