給食だより

令和５年(2023 年)8 月
八王子市子どもの教育･保育推進課
栄養士

暑い日が続いていますが、体調を崩さず過ごせていますか？熱中症予防の基本は、質の高い睡眠と食事です。暑さに負けず元気に過ごせるよう、今月号は、生活リズムと朝ごはんについてお伝えします。

朝うんち出ていますか？

なぜ、突然うんちの話なのかと思った方もいるかと思います。うんちは健康のバロメーターといわれるほど、健康管理には欠かせないものです。よいうんちが作られるための食事の内容ももちろん重要ですが、朝早く起きて、朝ごはんを食べることで朝の排便のリズムをつくることが大切です。

朝ごはんを美味しく食べる → 腸が活動し始める → よいうんちが出る
↓
元気にたくさん遊ぶ
↓
お腹が空く
↓
給食や夕ごはんをもりもり食べる
↓
ぐっすりと眠れる
↑
お腹が空いてすっきりと目が覚める
↑
朝ごはんを美味しく食べる

このサイクルが習慣化できるとよいですね。

また、朝食を用意しても食べてくれないという場合もあるかと思います。その場合は、夕飯の時間は遅くなかったか？夜遅くまで起きていないか？排便はどうか？運動不足ではないか？など、食事以外の面も気にしてみると、原因が見つかるかもしれません。日々の生活で気になるところがあった方は、保護者の方も一緒に、取り入れられることから変えていきましょう！

朝ごはんを食べることの3つのメリット！

うんちのためだけではありません！

① 1日活動するエネルギーを補給できる

特に、脳は朝食で補給されたぶどう糖をエネルギー源にしています。朝食を食べることで、朝から遊びや勉強、仕事に集中することができます。朝食を食べる人は、睡眠の質がよい人が多いことや不眠傾向の人が少ないことが報告されています。また、小学生を対象とした調査では、朝食を食べる人の方が学力が高いことが報告されています。

② 血糖値の安定･食べすぎを防ぐ

朝ごはんを抜くと、空腹から昼食や夕食の量が増えてしまいます。
また、血糖値も急上昇するため、肥満や生活習慣病などの発症リスクが高くなります。

③ 体内時計の調整

朝食を食べることで、身体が温まり、腸が活動し始めます。朝日を浴びることと合わせて体内時計のズレが調整されます。

そうは言っても、朝は作る時間も食べる時間もつくれない…

⇒そんな方は、簡単で手軽に食べられる朝食づくりを目指しましょう！

かんたん朝ごはんの例

〈その1〉具沢山スープと納豆ごはん
納豆は発酵食品です。腸内細菌のバランスを整えます。
手軽に食べられるのも良いですね。

〈その2〉ヨーグルトとグラノーラと果物
ヨーグルトでビフィズス菌や乳酸菌や乳製品を、くだものやグラノーラで腸内細菌のエサである食物繊維やオリゴ糖も一緒に摂れます。

〈その3〉サンドイッチとスティックサラダ
パンだけでなく、卵やツナなどをサンドしてたんぱく質を取れると良いですね。
スティックサラダは、きゅうりやにんじんなどを前日に切っておけば、朝、冷蔵庫からすぐ出せます。こどもたちが自分で食べやすいのも◎

〈その4〉昨日の具沢山なべ+うどんで、煮込みうどん
忙しい日は、前日の残り物を活用しましょう。再加熱するときに卵を入れたり、うどんやごはんを入れれば、3つの食品群がそろう優秀な朝ごはんになります！

【かんたん朝ごはんのポイント】

◎前日から考えておく
…翌日に向けて夕食を取り分けたり、野菜を切っておくと時短につながります。
◎調理しなくても良いものを用意しておく
…困ったときのために、火も包丁も使わずに使用できる食材を常備しておく
冷凍ごはん、納豆、ツナ缶、チーズ、バナナ、ヨーグルト、グラノーラ、食パンなど
◎パターンを決めて悩まない
…定番メニューを決めておくと、買い物や準備がスムーズに！

参考:いただきますごちそうさま春 2020vol.71
政府広報オンライン 「食べる力」=「生きる力」を育む 食育 実践の環(わ)を広げよう
農林水産省HP 確かめよう！自分の一日
農林水産省HP 「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～統合版(令和元年 10 月)