フレフレ!子育て相談室⑤　～朝ごはんについて～

「早寝・早起き・朝ごはん」最近よく耳にする言葉ですが、皆さんは実践していますか？
５回目となる今回は、特に「朝ごはん」について、お話ししたいと思います。

きちんと朝ごはんでパワーアップ

幼児期の子どもは、体重１Ｋｇあたりのエネルギー、たんぱく質、ミネラルが成人に比べて２～３倍多く必要です。それは幼児が日々の活動で消費するエネルギーや栄養素だけでなく、身体が発育発達するための栄養を必要とするからです。

しかし子どもの胃袋は大人よりも小さく、消化する力も未熟なため、１度にたくさんの量を食べることができません。

そこで、幼児期の子どもは、３回の食事と間食（おやつ）の計４食で１日の栄養量を摂取します。朝食は『ごはん、パンなどの主食＋卵や野菜などのおかず』を基本形にして、まずは“食べる習慣”をつけましょう。また、眠っている間に消費されるブドウ糖を補う食品として、朝の果物もおすすめです。

子どもの１回の食事は、大人の１食とは違った意味をもち、朝ごはんは午前中を活発に過ごすための重要な活動源となります。

朝ごはんのポイント

１　毎日決まった時間に食べましょう！

同じ時間に食べることで、お腹がすくリズムが出てきます。

２　必ず誰かと一緒に食べましょう！

一緒に食べることでより食欲がわいてきます。

３　献立を決めておきましょう！

朝の忙しい時間を有効に活用するためにも、前の晩に献立を決めておくとスムーズに用意できます。