



きゅうしょくだよい



寒い季節になってきました。「子どもは風の子」と言って、外で遊ばせることは望ましいのですが、やはり体調管理には気をつけてあげたいもの。かぜの原因の多くはウイルス感染です。気温や湿度が低くなる時季には、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まって、ウイルスが繁殖しやすくなります。かぜをひかないためにも、タンパク質・脂質・ビタミンC・ビタミンAの四つの栄養素をバランス良く摂取するようにしましょう。もちろん手洗いやうがいも忘れずに！！



朝食を食べていますか？

近頃では、朝食を食べない人が増えてきています。「どうしても朝は食欲がない」「食べる時間的余裕がない」このようなことに心当たりありませんか？ でも朝食は1日のスタートの活力として、とても大切です！

なぜ朝食が必要なのか??

人が朝目覚めた直後は、血糖値が低く、内臓や神経、脳の働きが低下した状態です。目覚めたときにボーッとしているのは、そのせいです。こうした状態を正常に戻し、意識をしっかりして身体を目覚めさせる役割をするのが、朝食です。



朝食の大切なわけ

- ・**脳を活発に働かせるため**
脳はエネルギーの消費が大きく、夜寝ている間にもエネルギーを消費します。朝食を食べないと、脳にエネルギーが送られないため、脳が活発に働くことが出来なくなり、遊びや勉強に集中できなくなります。
- ・**睡眠によって下がっている体温を上げるため**
朝食を食べることによって体温が上がり脳や体を活発にすることが出来ます。
- ・**朝の排便の習慣をつけるため**
体調や生活リズムを整えるために、朝の排便の習慣を身に付けることが望ましいです。そのためにはある程度の食事のかさと繊維質(野菜)と水分によって腸に刺激を与えることが大切です。
- ・**たくさん栄養源をとるため**
2回の食事とおやつでは、子どもたちの成長に必要な栄養素を、バランスよくとることは難しいです。1日3食のリズムをつけましょう。



とっても簡単！<おすすめレシピ>

短時間で作れて、かつ栄養たっぷりの朝食レシピを紹介します。

●レンジで簡単、りんわり雑炊●

【材料】 1人前

ごはん …お茶碗1杯分(約100g)

卵 …1個

ミックスベジタブル(冷凍) …大さじ2

コンソメ …小さじ1

塩・こしょう … 適量

水 …150ml

【作り方】

- ① 卵を割り、よく混ぜておく。
- ② 耐熱容器にご飯、ミックスベジタブル、コンソメ、塩、こしょう、水を加える。
- ③ よく混ぜ合わせたら、レンジで500W 約2分加熱する。
- ④ いったんレンジから取り出し、卵を加えてさっと混ぜ、さらに約2分加熱する。

【ポイント】

お鍋を使用せずにレンジで簡単にできる雑炊です。温かい雑炊を食べる事で体温も上がり、身体を目覚めさせる効果があります。また、だしや野菜などお好みのものに変えることで様々なバリエーションが楽しめます。ぜひ、お試しください！

