

# ほけんだより

病児・病後児保育「みどり」  
令和5年1月発行



今月のテーマは「**朝ごはんの大切さ**について」です！

## 朝ごはん食べていますか



### 朝ごはんがたいせつなわけ

朝ごはんは、充実した一日を過ごすためのエンジンスタートとなる大切なものです。朝ごはんには脳の働きや健康に深い関係があり、朝ごはん抜きの習慣が続くと様々な体の不調を起こしやすくなります。

### ×脳にエネルギーが送られにくくなり、集中力がなくなり思考力が低下する

人は眠っているときにもエネルギーを消費しています。朝ごはんを抜いてしまうと活動するのに十分なエネルギーがお昼ごはんまで送り込まれないことになってしまいます。朝ごはんは午前中から健康に過ごせる条件を整えてくれます。

### ×栄養不足や貧血を引き起こす

### ×1回の食事量が多くなり、肥満の要因になる

空腹により胃腸が活発化し、用意していた食事では足りなくなってしまう。



### 朝ごはんを食べると

- 全身の体温が上昇するため、体が目覚め活発に行動できる。
- 腸の活動が活発になり、排便を促す
- 一日のリズムを整える。



朝ごはんをしっかり取るためには、早寝早起きと寝る2時間前からは何も食べないこと。そして朝ごはんを食べる習慣がなく、いきなり食べ始めるのが大変な時は、牛乳や野菜ジュース、バナナなどの果物やヨーグルトを食べたいことから始めてみましょう。他にもおにぎりやパンなど食べやすいものから！まずは朝ごはんを食べる習慣をつけましょう。

