

1日を元気にスタートするポイントは、

朝ごはんを食べること！！

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できます。

2 必ず誰かと一緒に食べましょう

だれかと一緒に食べる事で、より食欲が増します。

3 献立を決めておきましょう

前の晩に、朝の献立を決めておくと、スムーズに用意ができます。ごはんやパンなどの主食を決めておき、前の晩の残り物も利用しましょう。又、前の晩に簡単な下ごしらえをしておくといいでしょう。



できることから始めてみよう

朝ごはんチェック

- バナナ、ヨーグルト（果物・乳製品）など、少しは食べる
- ごはんやパン（主食）などを食べる
- 味噌汁やスープ（汁物）などを飲む
- 卵、納豆、肉、魚などのおかず（主菜）を食べる
- 野菜のおかず（副菜）を食べる



チェックした項目が増えると、食事が充実していきますよ。

朝ごはんに
ぴったり

簡単レシピ

キャベツの卵焼き

<材料 大人2人分>

キャベツ	80g	卵	M2個
削りかつお	2.5g	サラダ油	6g(大さじ1/2)

<作り方>

- ① キャベツは、せん切りにします。
- ② ボールに卵を割りほぐし、キャベツと削りかつおを加えて混ぜます。
- ③ フライパンに油をひき、お好み焼きのように丸くして、ふたをして蒸し焼きにして両面を焼きます。
- ④ 食べるときに、醤油かソースをかけます。



※ツナやチーズ、しらす干し等を入れてもおいしくできます。

いろいろほうれん草

ほうれん草をゆでておくと、混ぜるものを変えればいろいろなバリエーションができます。

<材料 大人4人分>

ほうれん草 200g 1.5cm長さに切り、ゆでます。

• ツナ和え		• おひたし	
ツナ缶	40g	削りかつお	2.5g
醤油	2.5g	醤油	3g
• 納豆和え		• コーン和え	
納豆	50g	ホールコーン	50g
醤油	5g	醤油	5g
• のり和え			
のり	1g		
醤油	5g		

<目安量>

醤油 小さじ1杯 6g
焼き海苔 1枚 3g



※白菜、小松菜、チンゲン菜でもできます

参考：文部科学省ホームページ 「早寝早起き朝ごはん」国民運動の推進について

http://www.mext.go.jp/a_menu/shougai/asagohan/

早寝早起き朝ごはん

のすすめ！！

早寝・早起きが必要なわけ

早起きする意味

「毎日決まった時間に起きること」、「朝日を浴びること」、「きちんと寝ること」は、子どもの体内時計の調整に一番大切です。これを繰り返すことで、脳は「だいたい起きる時間」をしっかりと覚えます。



睡眠の役割

私たちは朝日とともに目覚め、日中活動し、夜は脳とからだを休めるというリズムを持っています。体温やホルモンなどは、一日の中である程度決まったリズムを持つようになります。私たちが健康的な生活を送るためには、このリズムが整っていることが大切です。特に、成長過程にある子どもにとっては、睡眠はからだを作り、脳を発達させる役割があります。



できることから始めてみよう

早起きチェック（朝の活動）

- 朝起きたら、カーテンを開ける
- 朝、「おはよう」のあいさつをする
- 朝起きたら、顔を洗う
- ご飯を食べたら、歯をみがく



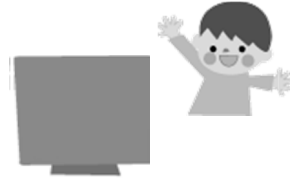
早く寝るのは、なかなか難しいですね。
だから早起きからスタート！

平成27年4月 子ども未来局子育て支援部子育て支援課

遅寝のリスク

遅寝は、子どもにとって必要な睡眠時間を不足させたり、1日のリズムを狂わせたりします。遅寝で睡眠のリズムが乱れると体温が上がらずボーっとした状態で保育所に通うことになり、午前中眠くて元気に活動できません。睡眠不足で朝起きられない小中学生は、「忘れ物が多い」「叱られる回数が多い」というデータもあります。

こうしたことから、幼児期にしっかり早寝の習慣を身につけておくことが大切です。



成長に大切なホルモン

生まれて間もない赤ちゃんは、生活リズムを作っている途中です。成長するにつれて昼夜の区別がつけられるようになり、一日のパターンができていきます。

成長ホルモン…骨や筋肉を作ったり、免疫力を高めたりするのに必要なホルモン。ぐっすり眠っている時に、たくさん分泌されます。

メラトニン…夜暗くなってくると分泌され、分泌されると体温がさがり眠気が高まります。光を浴びていると分泌が遅れてしまいます。



セロトニン…不安を抑え、食欲や自律神経を活発にして、気分を穏やかにして「こころ」の健康を支えます。朝の光を浴びると、大量に分泌されるようになります。

できることから始めてみよう

早寝チェック

- 寝る1時間前にはテレビを消す
- 寝る前の遊びは静かなものにする
- お風呂は、寝る1時間以上前に入り終える
- 寝る時間が近づいたら、部屋の電気を暗くする
- 寝る時は、厚着にならない様にする
- 毎日同じ時間、同じ流れで寝る様にする



早寝は大事！詳しくは睡眠の役割を見てください。

子どもを眠らせるためのコツ

乳幼児期は、朝に目覚め、夜は脳とからだを休めるというリズムがまだ出来上がっていません。ですから、寝付させるためにはまわりの働きかけが必要です。



1 暗く、静かな環境をつくる

☆睡眠を誘うには太陽のリズムに合わせる事が大事！

寝る時間が近づいたら部屋の中も少しずつ暗くしていきます。テレビ、ゲーム、携帯電話からの光や音は、脳には強い刺激になってしまいます。なるべく、寝る1時間前にはテレビなどは消すように心がけましょう。



2 体温を下げるようにする

☆からだを休めて眠る時には、リラックスの神経である副交感神経が働き、体温が下がることが必要！

リラックスのためには、お母さんが抱っこをしてあげることも有効です。

体温を下げるためのポイント

- お風呂はできるだけ寝る1時間以上前には入り終わっておく。
- 手足は布団から出して自由に動かせる状態にする。
- 極端に厚着をさせない。



3 毎日同じ時間、同じ流れで眠るようにする

☆脳は「繰り返しの刺激」でつくられます！

「寝る前のトイレ」→「歯みがき」→「絵本を1冊読む」→「寝る」などのようにコースを決め、毎日繰り返しましょう。



いったん子どもの脳が「昼に活動し、夜は休む」というリズムを覚えれば、後は夜になると眠くなるサイクルを作ってくれるようになります。

大人の都合で不規則な時間にならないよう気を付けましょう。

朝食づくりのコツ

すぐ食べられるものを用意しておく

- 納豆、豆腐はすぐ食べられます
- 牛乳、ヨーグルトは手軽に食べられます
- ごはんは1回分ずつ冷凍しておくこともできます（おにぎりにしておくと、食べやすい）
- みそ汁など汁物は、野菜をたっぷり具たくさんにして作っておきます
- ゆで卵を作っておきます



オーブントースターを使って

- タイマーがあるのでそばについていなくても大丈夫
はじめてのものは短めにセットして、焼き足りなければもう少し…というふうに使ってみましょう。
- 揚げ物の温めなおしに最適
前日の残りのフライやてんぷらはオーブントースターで温めなおすと、衣がカリッと仕上がります。
- アルミホイルで後始末も簡単
例えば、ソーセージに切り目を入れて、アルミホイルの上ののせて、オーブントースターで6～7分焼くと、片付けはアルミホイルを捨てるだけ！

前日のおかずを再利用

注意 いたみやすいものは避けましょう！

- すき焼きの残りを卵でとじてすき焼き丼
 - 麻婆豆腐をごはんにかけて麻婆豆腐丼
 - シチューをかけてドリア風
- 目先を変えて食べやすい朝食にします。

食べたものを書いてみましょう

副菜

主菜

主食

汁物