



朝食から始まる生活リズム

子どもの頃から規則正しい食習慣を身に付けると、生活リズムが整うだけでなく、将来の生活習慣病予防にも繋がります。

まずは毎日、朝食を食べることから始めましょう。

子どもの頃から「早寝早起き朝ごはん」を身に付けよう

朝食を食べない時がある割合

令和3年度元気なからだづくりアンケートより

正しい食習慣を
形成するために

朝食を食べる



1歳6カ月児
5.2%



3歳児
12.4%

気持ちよく朝食を
食べるために

**早寝早起き
をする**

22時以降に就寝する割合

令和3年度元気なからだづくりアンケートより



1歳6カ月児
9.0%



3歳児
18.5%

朝食を食べると**集中力が上がり**、いきいきと1日を過ごすことができます。他に生活リズムが整うことで、**排便習慣にも繋がります**。更には朝食を食べていない人に比べ、**学力が高い**ことも報告されています。農林水産省：朝食を毎日食べるとどんないいことがあるの？より抜粋

乳幼児期(1~3歳)の睡眠時間は昼寝を含め**11~12時間程度**が望ましく、朝7時に起きるとしたら遅くとも夜9時には寝る必要があります。寝ている間に**成長ホルモンが分泌**され、脳や体の成長を促します。厚生労働省：未就学児の睡眠指針より抜粋

まずはご飯やパンなどの主食を食べましょう。**体全体のエネルギーになり、眠っている脳を起こしてくれます**。食べる習慣が身に付いてきたら、**プラス1品**を意識してみると更に良い！



子どもの起床・就寝時刻、食習慣は**大人に影響**されます。家族全員で生活習慣・食習慣を整えましょう。

一度身に付いた習慣はなかなか変えられません。子どもの頃から正しい習慣を身に付けることが大切です。



燕市給食メニューで朝食にプラス1品

燕市役所子育て支援課の管理栄養士がプラス1品にぴったりな保育園の給食レシピを教えてくださいました！

◆野菜スープ◆

【材料】2人前

| | |
|-------|--------|
| 玉ねぎ | 1/4個 |
| じゃがいも | 1/2個 |
| にんじん | 1/4本 |
| キャベツ | 葉1枚 |
| しめじ | 1/4個 |
| ウインナー | 2本 |
| コンソメ | 小さじ1/2 |
| 醤油 | 適量 |
| 塩 | 適量 |
| 水 | 適量 |



【作り方】

- ①野菜とウインナーは適当な大きさに切る。
- ②水に①とコンソメを入れて煮る。
- ③味をみて、醤油と塩で味を調えたら完成。

冷蔵庫に残っている野菜を入れてもよし！是非おうちでも作ってみてください！♡



朝時間に余裕がない、どうしても食欲が湧かないという方は…

ヨーグルトや果物は、**パクパク、サッパリ**食べることができておすすめです。

