

子どもだけに「朝ごはんを食べろ！」って
言わないで。1人で食べるのは寂しいから、
大人もいっしょに食べてね。
本当はほくだって早起きしたいんだ。大人
の都合で子どもを遅くまで起こしていないか
考えてみてね。

朝起きてすぐには食欲が
わきません。朝食までには
起床後30分は必要といわれ
ています。おいしくごはん
を食べるために、早く起き
て、家族そろってみんなで
朝ごはんを食べましょう。

**起きてから朝ごはんまで
には30分は必要**

これは子どもだけでなく
大人も同様です。平成14年
の津山市の調査では、朝食
を毎日食べる20代の男性は
43・5%、30代男性は58・
6%。子どもに手本が見せ
られるように、まず大人も
朝食を食べるようにしまし
よう。

朝ごはんを抜くと低血糖
で集中力がなくなったり頭
痛がして気分が悪くなつた
り、脳も働きにくくなりま
す。

朝ごはんは、睡眠で低下
した血糖値と体温を上げ一
日の活動の準備を整え、体
内リズムのペースメーカー
になるといって生理面の効用
があります。

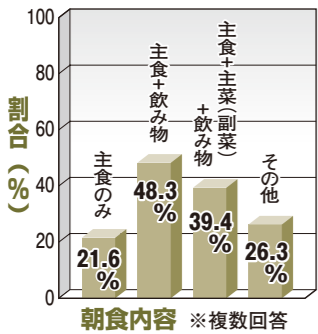
朝ごはんは活動源

菓子パンだけでは…

朝ごはんを食べることは、
午前中の活動源として大切
です。内容について考えて
みましょう。

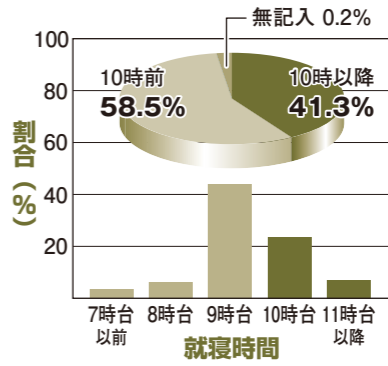
主食は体を動かすもとに
なる炭水化物を含み、エネ
ルギー源となります。**主菜**
となる肉・魚・卵・大豆製
品・乳製品などの食品は、
たんぱく質を含み体を温め
る効果があり、朝食をと
るの目覚めに効果的です。
また、野菜・果物など**副菜**
となる食品は、ビタミン・
食物繊維などを多く含み、
体の調子を整える働きがあ
ります。

津山市の3歳児の朝食内
容を見てみると、主食のみ
主食と飲み物といった簡単
な内容で済ませている子ど
もが多いことがわかりまし
た。朝食も主食・主菜・副
菜をそろえるようにしまし
よう。



**遅寝で失うものは
計り知れない**

子どもにとって必要な成
長ホルモンが分泌されるの
は夜10時から真夜中の2時
までといわれています。遅
寝により、翌朝起きる時間
が遅くなると、朝ごはんが
食べられないなど食生活の
乱れを引き起こします。寝
不足から慢性的な時差ぼけ
状態になって運動量が減り、
肥満や糖尿病、血圧上昇な
どが心配されます。



**津山の3歳児 夜10時
以降に寝る子が40%!**

昨年、津山市の3歳児健
診でアンケートを取った結
果、夜10時より前に寝る子
は58・5%、10時以降に寝
る子は41・3%と就寝時間
の遅い子が予想以上に多い
ことがわかりました。

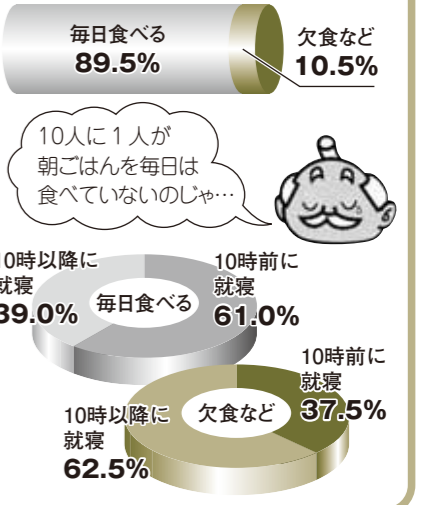
睡眠は心と体の栄養!

必要な睡眠時間は、幼児
期で約12時間、小学校低学
年で約9時間といわれてい
ますが、個人差があります。
幼児の場合、実際に睡眠時
間が足りているかどうかは
昼間機嫌よく元気にしてい
るかどうかで判断しましよ
う。

人間の体には様々なリズ
ムが刻まれています。朝起
きて夜眠るといって睡眠覚
醒のリズム、体温やホルモ
ンのリズムなど。このリズム
は、子どもにとっても好奇
心や遊び、やる気のはぐく
みにつながります。子ども
の健やかな成長のために、

就寝時間と朝ごはんの関係!

下の表は、同じく3歳児健診の
結果です。遅寝をする子ほど朝ご
はんを食べなくなっています。



小学校低学年までは、夜9
時までには布団に入って寝
るようにしましょう。早寝
が難しい場合、まずは早起
きを！それが早寝につな
がります。

簡単朝ごはん その③

ご飯を入れると
リゾット風にも…

と〜んなスープ

材料
スイートコーン20g、レタス1枚、コンソ
メスープの素(適量)、卵1個、片栗粉
小さじ1

作り方
①鍋に水150ccを沸かし、コンソメス
ープの素を入れる ②スイートコーンを入
れ、水溶き片栗粉でとろみをつける
③レタスをちぎって入れ、最後にほぐし
た卵をふんわり入れて、鍋にふたをして
火が通ったらできあがり

※レシピの材料は1人分

簡単朝ごはん その②

ホットサラダ & 豆乳ジュース

材料
鶏ささ身1枚、スナックえんどう(アスパラガ
スでも)30g、塩・こしょう少々、すりごま大さ
じ1/2、しょうゆ大さじ1/2、酒大さじ1/2、豆
乳50cc、野菜(フルーツ)ジュース100cc

作り方
①少し裂いたささ身とスナックえんどうをふた
付きの容器に入れ、酒を振ってレンジで熱を通
す ②塩こしょう、すりごま、しょうゆで味付
けする ③豆乳とジュースを混ぜる(ヨーグル
トドリンクのような味になります)

簡単朝ごはん その①

そぼろごはん

材料
鶏ミンチ肉30g、シ
イタケ(エリンギ、シ
メジなどでも)1枚、
ピーマン半個、卵半個、ごはん茶わん1杯、調味料
A(砂糖小さじ1/2、みりん小さじ2/3、しょうゆ小
さじ1、化学調味料・塩少々)、調味料B(砂糖小
さじ1/2、塩・化学調味料少々)、サラダ油適量

作り方
①油を引いたフライパンでミンチ、みじん切りにし
たシイタケ・ピーマンを炒める。肉の色が変わつた
ら調味料Aを入れ、汁気がなくなるまで炒める
②フライパンに多めの油を引き、ほぐした卵を調味
料Bで味付けし、1度に入れる。はしでかき交ぜ、半
熟の状態まで火を止める ③ごはんの上に①②を乗
せる

**PTAで取り組んだ
朝ごはん運動**

10月20日、高野小学校で「簡
単朝ごはん」の試食会が行われ
ました。同校PTAの母親委員、
廣瀬裕美さんにお話をうかがい
ました。

子どもの朝ごはんについて考えるため、簡単にできる
朝ごはんのレシピを保護者から募集しました。集まった
20品目の中から母親委員のほか校長、栄養士、PTA会
長などで審査し、見た目、味、調理時間、栄養面など
を含めて優秀賞3品を選出。保護者にメニューを紹介し
て試食してもらいました。この取り組みが朝ごはんに
ついて考えるきっかけとなればいいですね。

子どもの体力の低下や生活リズムの崩れ、無気力など、
子どもを心配する声が聞かれます。
早寝・早起き・みんなで朝ごはん！津山の子どもたち
が、笑顔で元気に成長していくために、子どもの睡眠・朝
食から生活を見直してみよう。

問い合わせ先 健康増進課 回 32・2069