

# ～幼児期の食生活のポイント～



《3月のテーマ》

早寝 早起き 朝ごはん

新年度に向け、生活リズムをととのえておきたいですね。

まずは早く起きることから。カーテンを開けて朝の光を浴びましょう！

朝ごはんは体を目覚めさせます。早く起き、朝ごはんを食べ、元気に活動することで、夜早くぐっすり眠ることにつながります。

## 1日3回しっかり食べて規則正しい生活のリズムを

子どもの健全な成長は、しっかり食べ（栄養）、よく遊び（運動）、ぐっすり寝ること（休養）です。

### 早起きをする

朝ごはんをしっかり取るためにも、早起きの習慣をつけます。朝の光を浴びて、気持ちよく1日のスタートを迎えましょう。

### 朝ごはんを毎朝食べる

朝ごはんを食べると、エネルギーがいきわたって体が目を覚まし、体温も上昇して、スムーズに元気に活動ができるようになります。



朝ごはんは脳にエネルギーを補給しよう

ごはんやパンに含まれる「ブドウ糖」は、脳の働きに必要な成分です。集中力や記憶力を高めます。朝ごはんを食べて、脳に「ブドウ糖」を補給しましょう。



### 昼間はたっぷり動く・遊ぶ

子どもは、遊びを通して色々なことを学び、成長します。元気に動くことで、おなかが減り、食事もしっかりとることができます。

### 早寝の習慣をつけ、ぐっすり眠る

成長に必要なホルモンは、夜寝ているときに集中的に分泌されます。寝入ってすぐ、深く眠っているときに特にたくさん分泌されることが分かっています。

早起きの習慣をつけ、生体リズムを整えるためにも、夜更かしは禁物です。



夜に浴びる光は「メラトニン」を出しにくくします

「メラトニン」は、細胞を守る働きをするホルモンです。5歳くらいまでに最も多く分泌されるといわれています。暗くなると出てくるホルモンなので、夜更かしをしていつまでも光を浴びていると、メラトニンが出にくくなってしまいます。

### 朝ウンチ、出ますか？

夜ぐっすり眠ると、「副交感神経」の働きで、ウンチが肛門の近くまでやってきます。

翌朝、朝ごはんを食べることで、腸が刺激を受け、朝ウンチが出ます。



めざましスイッチ朝ごはん



## ～朝ごはんを食べるといいこといっぱい～

- ☺ 体温をあげる
- ☺ 腸を刺激して排便習慣ができる
- ☺ 夜の睡眠の質を高める
- ☺ 脳と体のエネルギーになる
- ☺ 体内時計をリセットする



## ～おすすめレシピ紹介～



「あんかけうどん」と「小松菜とプルーンのケーキ」を紹介します。



### 【材料:幼児4人分】

| 材料      | 分量           | 材料     | 分量     |
|---------|--------------|--------|--------|
| うどん(乾麺) | 140g         | 干しいたけ  | 3.2g   |
| 鶏もも肉    | 80g          | にんじん   | 40g    |
| 卵       | 2個           | ほうれんそう | 60g    |
| かまぼこ    | 40g          | 白菜     | 80g    |
| サラダ油    | 小さじ1         | みりん    | 大さじ1/2 |
| A       | 煮干し・<br>かつお節 | B      | しょうゆ   |
|         | 水            |        | 大さじ1/2 |
|         | 600ml        |        | 塩      |
|         |              | 片栗粉・水  | 2g     |
|         |              |        | 各大さじ1  |

### ◆あんかけうどん

#### 【作り方】

- ① Aのだしをとっておく。
- ② めんはゆでて、1人分ずつ器に盛る。
- ③ 鶏肉は一口大のそぎ切りにする。干しいたけは水で戻してせん切りにする。にんじん、白菜もせん切りにする。かまぼこは細切りにする。
- ④ ほうれんそうはゆでて食べやすく切る。
- ⑤ 鍋に油を熱し、鶏肉と③を炒め、①を加え煮る。材料に火が通ったら、Bで調味する。
- ⑥ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、溶き卵を流し入れる。
- ⑦ ②に④をのせ、⑥をかける。



#### 〈1人分栄養価〉

エネルギー:223kcal  
食塩相当量:1.6g



### 【材料:幼児4人分】

| 材料          | 分量  | 材料 | 分量         |
|-------------|-----|----|------------|
| 小松菜         | 32g | A  | 牛乳         |
| プルーン<br>(乾) | 8g  |    | 60ml       |
|             |     |    | ホットケーキミックス |
|             |     |    | 80g        |

### ◆小松菜とプルーンのケーキ

#### 【作り方】

- ① 小松菜はゆでてきざむ。プルーンは細かくきざむ。
- ② ボウルにAを入れ混ぜ、①も加え、混ぜる。
- ③ ホットプレートで焼く。



#### 〈1人分栄養価〉

エネルギー:87kcal  
食塩相当量:0.2g

小さじ1=5ml 大さじ1=15ml 1カップ=200ml

\*分量の「幼児4人分」は、およそ「大人2人と幼児1人」分です。