給　食　だ　よ　り

令和6年4月号
石狩市子ども家庭課

ご入園・ご進級おめでとうございます！

新年度がスタートしました。新入園児のお子様にとっては環境が大きく変わり、精神的に不安定になりやすい時期です。給食も初めて目にする料理や食材に、戸惑う事もあると思いますが、お友達と一緒に食べる楽しい給食に段々と慣れてくる事と思います。やさしく見守っていきましょう。

正しい食習慣を身に付けましょう！！

❀　1日３食を規則正しくとろう！（特に朝はしっかり食べる）

❀　うす味に慣れよう！

❀　偏食をなくそう！

❀　食事は良く噛んで、ゆっくり食べよう！

❀　夜遅く飲食しないようにしよう！

朝ごはんを食べないとどうなるの？

朝食で糖質を始めとするさまざまな栄養素を補給して、午前中からしっかり活動できる状態を作ることが大切です。実は、毎日朝食をとる子どもほど、学力検査での得点が高い傾向にあるという文部科学省のデータもあります。
また、睡眠中に下がった体温を上げ、よく噛んで食べることで脳や消化器官を目覚めさせ、早寝早起きのリズムをつけることにつながるそうです。朝ごはんは思っていたよりもとても重要なんですね。

朝食をとるコツ

時間のない中、いきなりきちんとした朝食を作る習慣を身に付けることは、とても難しいことです。
まずは、せめて飲み物をとる習慣を付けましょう。胃は目よりも３０分程度遅く目覚めるとされていますから起床から朝食までの時間をあけることが朝食をとるコツです。目覚めが悪く食事をとるのが難しい場合はまず牛乳、野菜ジュース、スープなどの飲み物をとりましょう。だんだん朝食を食べる習慣が身についてきたらチーズ、ヨーグルトなどの乳製品、おにぎり、パンといったすぐに用意できるものをとるようにします。洗うだけ、皮をむくだけで食べられる果物や野菜を準備するのもいいでしょう。そして徐々に品数を増やしていきましょう。