

元気な 1 日は

朝ごはんから



なぜ、朝ごはんを食べなくてはいけないのでしょうか。

子供たちの健やかな成長には、「早寝早起き朝ごはん」をはじめとした規則正しい生活習慣が大切です。

近年、子供たちの生活習慣の乱れが学習意欲、体力、気力の低下の要因の一つとして指摘されています。

脳のエネルギー源はブドウ糖です。ブドウ糖は体内に大量に蓄えておくことができず、すぐに不足してしまいます。また、私たちの体は寝ている間もエネルギーを使っているため、朝にはエネルギーや必要な栄養素が少なくなっています。つまり、朝起きたときは脳も体もエネルギーが不足した状態なのです。そのため、朝ごはんでブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給し、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。

しかし、ドリンクやゼリーなどで栄養を摂りさえすればいいというわけではありません。朝ごはんでももう一つ大切なことは『よく噛んで食べること』です。『噛むこと』で脳が覚醒し活発になります。また、口に食べ物が入り、胃に送られてくると腸や大腸が動き始め、内臓も目覚めます。それが朝の排便習慣にも繋がります。

病気に負けない元気な体作りをしていきましょう！

参考・引用：「早寝早起き朝ごはん」全国協議会

お願い

◎病児・病後児保育に仮予約はありません。前日 15 時までに星の森保育園に連絡し、空き状況を確認してください。

◎キャンセルする場合には、利用当日の 8 時 30 分までに星の森保育園に連絡をお願いします。



案内

～田村市病児・病後児保育～

病気の治療中、または回復期のお子様をお預かりします。

【事前に】病児利用登録申請をする。

- ①前日に星の森保育園に病児利用可能か確認する。
- ②医師連絡票を HP から印刷し、東部台こどもクリニックを受診する。
- ③当日、利用申請書を HP から印刷し、記入する。医師連絡票と利用申請書を星の森保育園に提出する。



田村市ホームページはこちら

