



習志野市立保育所・こども園  
所 長 ・ 園 長

## 「早寝・早起き・朝ご飯」で元気いっぱい！

まだまだ残暑が厳しく、夏の疲れが出やすい頃です。「早寝・早起き・朝ご飯」を心掛けて生活リズムを整え、毎日を元気に過ごしましょう。

### ❖生活リズムを整えるためには？

#### 1 まずは早起きから始めよう！

前夜、眠るのが遅くなくても決まった時間に起きましょう。起きる時間が固定されると、生活リズムが整いやすくなります。朝ご飯の 30 分前までに起きられるとよいでしょう。



#### 2 朝の光を浴びよう！

私たちの体には、「体内時計」と呼ばれる機能があり、25 時間の周期で睡眠や体温、血圧、ホルモンの分泌などのリズムを刻んでいます。一日は 24 時間なのでこのズレを修正する必要がありますが、朝日を浴びるとこの体内時計がリセットされます。

#### 3 寝る時間を決めよう！

成長にかかわるホルモンは、幼児期では深夜 12 時頃にまとまって出ます。成長ホルモンが分泌される時間帯に深く眠ってられるよう、夜 9 時頃までには布団に入りたいものです。



### ❖朝ご飯を食べると いいことたくさん

ヒトは寝ている間、体温が下がっています。朝ご飯を食べないと体温は下がったままなので、体は寝ているような状態です。朝ご飯を食べると栄養素が体にいきわたり、熱が作られるので体温が上がり、元気に活動できるようになります。

#### 朝ご飯を食べると・・・

エネルギーが補給される  
体温が上がる



- ・脳が目覚めて集中力が高まる
- ・便通が整う
- ・気持ちが安定し、楽しく遊べる
- ・遊びに集中できるため、ケガをしにくくなる



#### 朝ご飯を食べないと・・・

エネルギーが不足する  
体温が上がらない



- ・眠気やだるさを感じる
- ・遊びに集中できない
- ・お腹が空いてイライラする



# ❁朝ご飯づくりのポイント

習志野市の保育所・こども園で実施している食生活アンケートでは、ほとんど全てのご家庭で、毎日朝ご飯を食べているという素晴らしい結果が出ています。忙しい朝ですが、ぜひこの習慣を継続していきましょう。朝ご飯準備のアイデアをご紹介します。

## 1 手間をかけずに食べられるものを用意しておく

以下のような食材を常備しておくで、手早く朝ご飯を準備することができます。

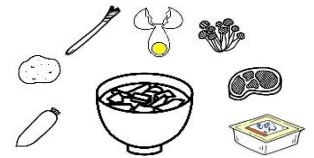
- (例)・火を通さなくても食べられるもの・・・納豆、しらす干し、ハム、ヨーグルト、チーズなど
- ・洗って切るだけ、皮をむくだけで食べられるもの・・・トマト、レタス、果物など
- ・簡単に調理できるもの・・・ウインナー、卵、豆腐など

## 2 市販の便利な食材を活用する

缶詰や冷凍のカット野菜、乾燥食材（わかめ、ねぎなど）は買い置きができて、下ごしらえの手間が省けます。

## 3 具たくさん汁物をおかずに

汁物に、野菜やたんぱく質源となる食材（豆腐・油揚げ・卵・ベーコン・ウインナーなど）を入れれば栄養満点の汁物となります。



## 4 多めに作った夕ご飯を朝ご飯に利用する

夕ご飯で余ったおかずをアレンジしてみてもいいでしょうか。

- (例)・野菜ソテー、切干大根の煮物など → オムレツや卵焼きの具として
- ・ポテトサラダ → サンドイッチの具として
- ・ひじきの煮物、きんぴらなど → 混ぜご飯の具として
- ・カレー、シチュー → ドリアのソースとして



### レシピ紹介

## さんまの炊き込みご飯

### 材料（大人2人子ども2人分）

米	2 カップ
さんまのかば焼き缶	1 缶
しめじ	1/2 パック
酒	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 1
みつば	適量

### 作り方

- ① 米を洗う。
  - ② しめじは食べやすい大きさに切る。みつばは 1 cm 程度に切る。缶詰はさんまと缶汁を分けておく。
  - ③ 炊飯釜に米を入れ、酒・しょうゆ・缶汁を入れて通常の水量になるように水を入れる。
  - ④ しめじ・さんまを入れて炊く。
  - ⑤ 炊きあがったら、みつばを加えて混ぜる。
- ※ 魚臭さが苦手な方は、ごぼうやしょうが汁を加えると食べやすくなります。

9月1日は『防災の日』です。

保育所・こども園では、備蓄している缶詰を給食に利用しています。