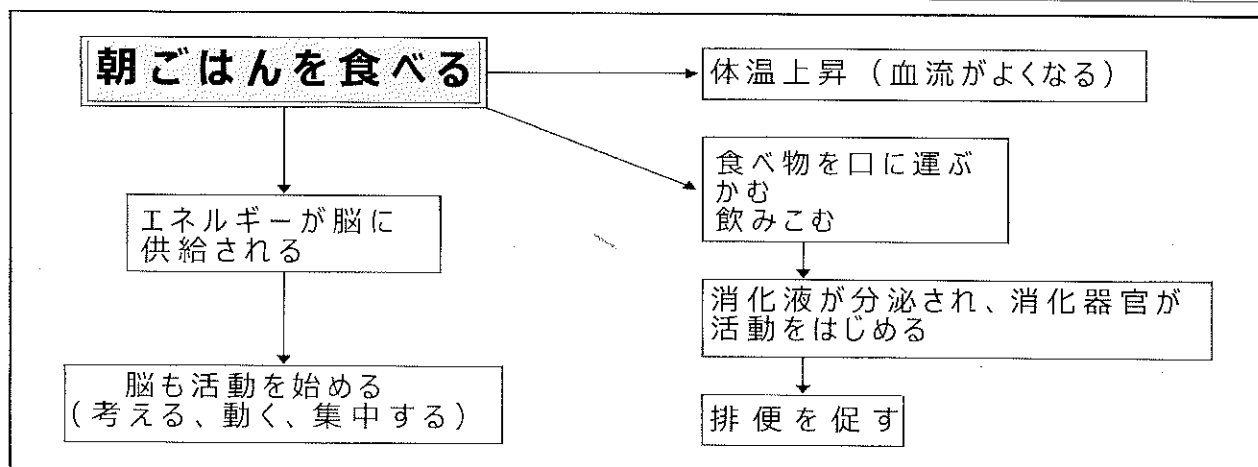


朝ごはん食べてすっきり新年度

4月は入学、進級など環境の変化でストレスがたまりやすくなっています。そんなときこそ朝ごはんをしっかり食べて、パワーをつけましょう！

脳は私たちが寝ている間も働いており、朝起きたときはエネルギー不足の状態です。朝ごはんを食べると、からだに適度な刺激が与えられて脳とからだが目覚めます。朝ごはんを毎日食べている人の方が、学習や運動の成績もよいという調査報告が出ています。大人も子どももしっかり朝ごはんを食べましょう。

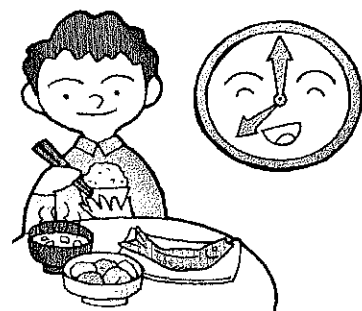


★幼児期から正しい食習慣を身につけさせるようにしましょう

最近、高血圧や動脈硬化、糖尿病などの生活習慣病が、子どもにも多くみられるようになりました。生活習慣病の予防には、日ごろからよい生活を習慣づけることが基本になります。特に食事習慣の基礎は、幼児期につくられるところが大きいので、幼児期から正しい食習慣を身につけさせることが大切です。子供のころの食習慣が、一生の健康を左右します。

★正しい食習慣のポイント

- ① 1日3食を規則正しく。特に朝食はしっかり食べる。
- ② うす味に慣れる。塩分の多いものはひかえめに。
- ③ 偏食をなくして何でも食べられるように。
- ④ 食事はよくかんで、ゆっくり食べる。
- ⑤ 夜遅く飲食しない。



★新しい料理に慣れさせるのははゆっくりと

幼児期は、段階的に新しい食品や料理に慣れさせていく時期です。まだ順応性に乏しい幼児に、毎日のように違った料理を出すことは決して好ましいことではありません。1つ1つの食材や料理にじっくり慣れさせながら、段階的に食品の種類と料理の範囲を広げるように努めましょう。

