

朝ごはんの大切なはたらき

3つのスイッチを「ON」にしましょう！

体のスイッチ！

体温が上昇！
体が元気に活動します



脳のスイッチ！

脳にエネルギー補給！
集中力がアップします

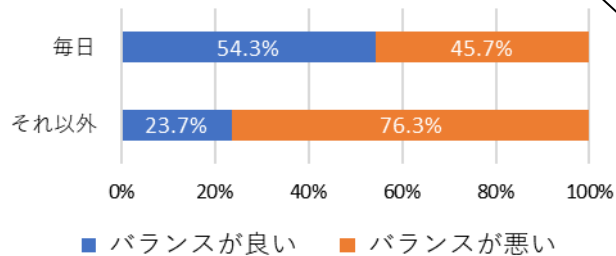
ウンチのスイッチ！腸を刺激！便通がよくなります

子どもといっしょに食べましょう！

家族やお友達と一緒に食する「共食（きょうしょく）」の機会をできるだけ増やしましょう。

食卓での楽しい会話が、子どもの食の成長を後押ししてくれます！

子どもとの共食と朝食バランスとの関係



朝食を、毎日、共食している家庭では、朝食の栄養バランスが良いという調査結果があります！

「白木裕子（2012）. 幼児の朝食内容と生活リズムおよび保護者の共食との関連 より」

楽しく食べる子どもに

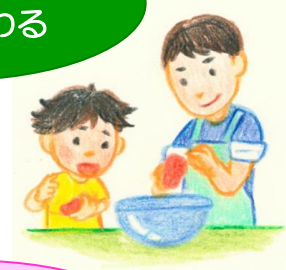
成長するための5つの目標

食事を味わって
食べる



食事づくりや
準備に関わる

食生活や健康に
主体的に関わる



食事のリズムが
もてる

一緒に食べたい
人がいる



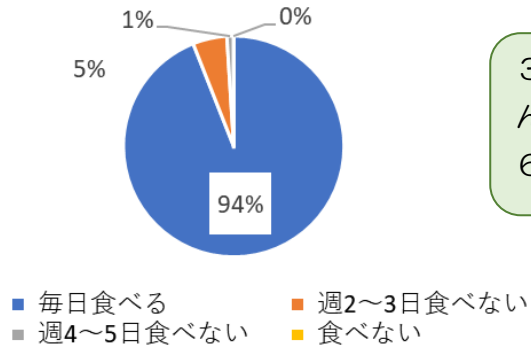
★熊本市子どもの食育推進ネットワーク★

事務局：熊本市役所健康づくり推進課
〒862-0971 熊本市中央区大江5丁目1-1
TEL096-361-2145 FAX096-366-1173

イラスト：熊本市立麻生田保育園 宮本久美先生

しっかり食べよう朝ごはん

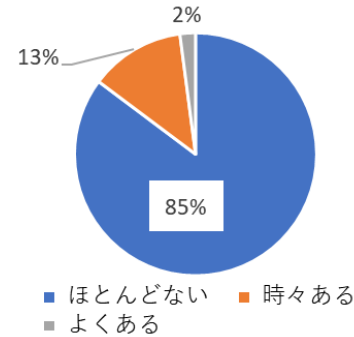
朝ごはん食べていますか？



3歳で、94%の子は、朝ごはんを毎日食べています。
6%は、毎日食べていません。

いっしょに食べるとおいしいね

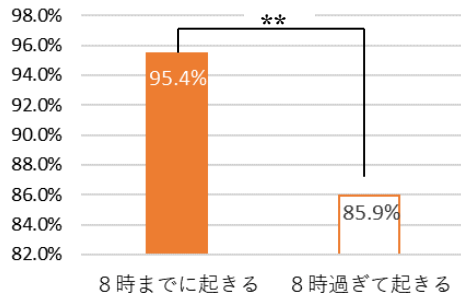
子どもだけで食事を食べることがありますか？



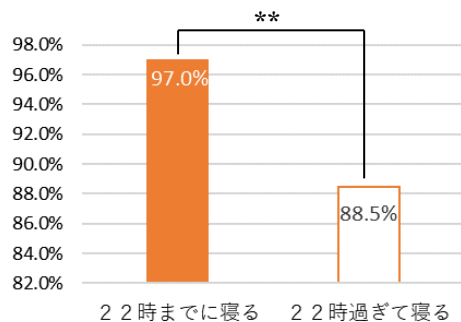
85%の子は、誰かと一緒に食べることができています。
15%は、子どもだけで食事を食べることが「時々ある、よくある」と回答しています。

起きる時間、寝る時間が、朝ごはん摂取への影響

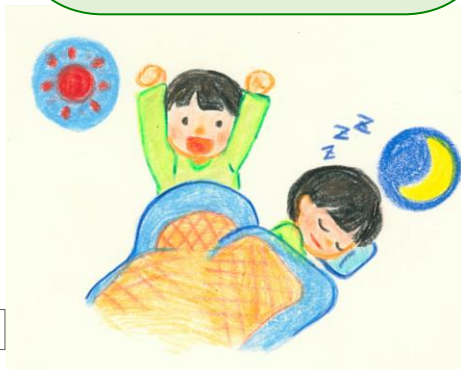
朝食の摂取状況



早く起きて早く寝る子のグループが、朝ごはんを食べる割合が有意に高い結果でした。
「早寝・早起き」は、朝ごはんを毎日確実に食べるためにも大切なことです。

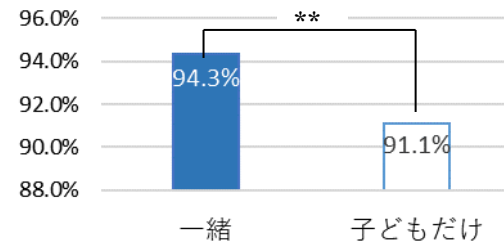


** : P<0.01



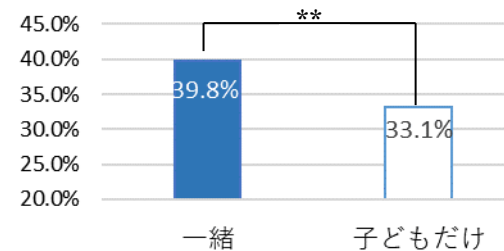
いっしょに食べる子は、良い食習慣ができています

朝食を毎日食べる子ども



誰かと一緒に食べる子が、「朝食を毎日食べる」「好き嫌いが無い」「食事づくりや食事の準備のお手伝いをする」ことができています。

好き嫌いが無い子ども



** : P<0.01

