

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

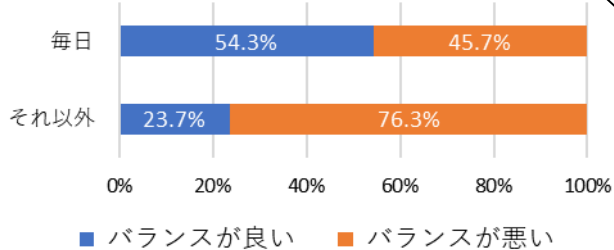
ウンチのスイッチ！ 腸を刺激！ 便通がよくなります

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べる「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＞

楽しく食べるこどもに

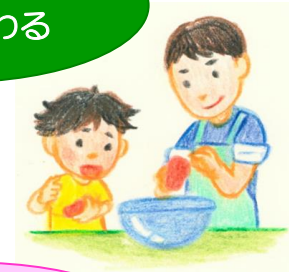
成長するための5つの目標

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



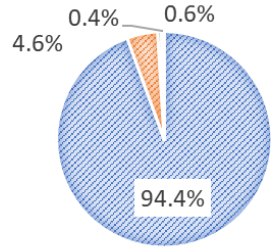
★熊本市こどもの食育推進ネットワーク★

事務局：熊本市役所健康づくり推進課
〒860-8601 熊本市中央区手取本町 1-1
TEL096-328-2145

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？

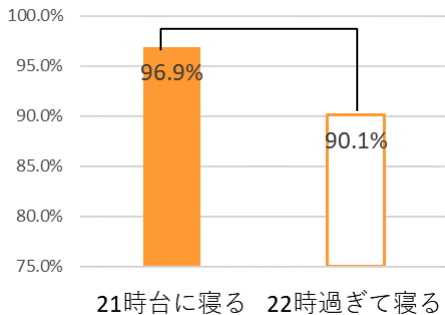
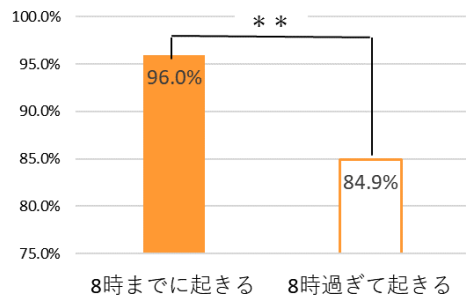


3歳で、94%の子は、朝ごはんを毎日食べています。
6%は、毎日食べていません。

- 毎日食べる
- 週2～3日食べない
- 週4～5日食べない
- 食べない

起きる時間、寝る時間の、朝ごはん摂取への影響

朝食の摂取状況



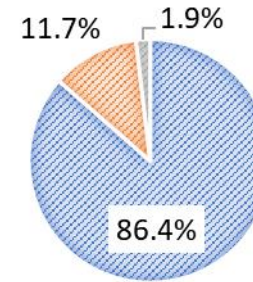
** : P<0.01

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。



いっしょに食べるとおいしいね

こどもだけで食事を食べることがありますか？

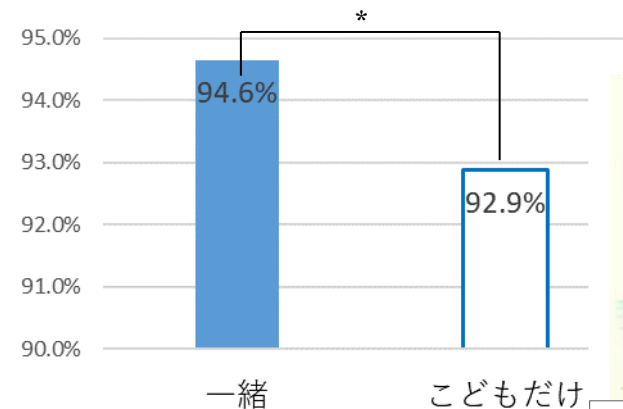


86%の子は、誰かと一緒に食べることができています。
14%は、こどもだけで食事を食べるのが「時々ある、よくある」と回答しています。

- ほとんどない
- 時々ある
- よくある

いっしょに食べる子は、良い食習慣ができています

朝食を毎日食べるこども



* : P<0.05

誰かと一緒に食べる「共食」ができていない子が、「朝食を毎日食べる」ことができています。また、「共食」ができていない子は、「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」割合も高くなっています。