



朝ご飯を食べよう！

理事長 小林 高子

蒸し暑い季節となって、体調がおもわしくない子どもが増えています。
そこで、みなさまに、食事のチェックをお願いしたく連絡いたします。

暑いと体力を消耗します。保育園にきて、ふらふら～という子たち、話を聞いてみると、朝ご飯を食べていない。
家族が忙しかったり、寝坊したり、食欲がなかったりといろいろあると思いますが、
朝ご飯は、しっかり食べさせましょう。

朝ご飯を食べずに保育園や幼稚園、学校にいくと、血糖値が下がって、ぼーっとしてしまいます。すると、誰かとぶつかったり、ふらっとして危険な目に遭ったりと、事故や怪我につながる可能性があります。
また、学習面においても、集中できないので、時間だけ過ぎていきます。「みんなは理解したのに、聞き逃していた」な～んてことがよくあるのです。

これは、親子にとってたいへん、もったいないですね！！

また、だるいと、子どものご機嫌が悪く、ちょっとしたことで腹をたてたり、お友達とけんかしたりと、機嫌が良いときには起こらないトラブルが発生します。



親子の関係にも思わぬことがおこります。

子どもは、小さくて幼い分、無理がききません。

大人は1食くらい抜いても平気ですが、子どもは、そうはいかない。

先日、体調不良の時は早めにお休みさせてくださいとメールを送りましたが、「大したしたことはないから」と、無理をさせると、入院となって、より一層お母さんが忙しくなったことが、過去にも保育園の中で、何度もありました。

食べる・動く・眠るといった、子どもの生活習慣ですが、ちょっと面倒でも、今、しっかり身につけておけば、学年が上がるごとに、お母さんの子育ては断然楽になります。

後になって、「しまった！」がきかないのが子育てです。



朝ご飯は、簡単なものでいいので、おにぎりをさっとラップで作って、ふりかけをかけて、パクッと食べさせる。そこに、豆腐の味噌汁があれば、タンパク質もとれます。

バターロールや黒糖パンのような、甘すぎず手も汚れないものを、牛乳やヨーグルトと一緒にとる。

もちろん、タンパク質と糖質の両方をとるのが理想ですが、おにぎり1個でも、食べないよりはましです。

しかも、パンよりご飯は、血糖値の下がり方が穏やかなので、腹持ちがいいのです。

ちょっとした努力が実を結ぶのが、朝ご飯です。

ぜひ、しっかり食べさせるようにしましょう。



ちなみに、朝ご飯を食べている子の方が、学校の成績がいい、就職も第一志望に入る人が多いとの研究があります。

脳トシの、東北大学医学部教授川島先生の研究です。ぜひ、一読ください。

川島教授が語る「朝ご飯の力」<https://allabout.co.jp/gm/gc/380808/>

