

もぐもぐコラム

すくすく食育
～心と体を育む食事～

2025年5月号

「楽しく食べる！食事のリズムを整えよう」

～生活リズムが落ち着く時期。規則正しい食習慣の大切さについて～

新しい生活にも少しずつ慣れてきた5月。

子どもたちの生活リズムも、だんだんと落ち着いてくる時期です。

生活リズムが整うと、自然とおなかがすき、食事をおいしく楽しく食べられるようになります！

特にこの時期は、「朝ごはん・昼ごはん・夜ごはん」の基本のリズムをつけることがとても大切です。

なかでも朝ごはんは、一日のスタートを助けるとても大切な役割を持っています。

☆朝ごはんを食べるメリット☆

- 体温が上がり、体がしっかり目覚める
- 脳にエネルギーが届き、集中力ややる気が高まる
- 便通を促し、体のリズムも整う

朝ごはんをとることで、元気に遊んだり学んだりする力が自然と湧いてきます。

☆生活リズムを整えるポイント☆

- 朝起きたらカーテンを開け、朝の光を浴びましょう
- 朝ごはんは少しでもいいので食べる習慣を
- 決まった時間に寝る・起きるリズムをつくりましょう

楽しい食卓が、子どもたちの元気な心と体を育てます。

「朝ごはんパワーをチャージ！」そんな気持ちで、朝ごはんの時間を楽しく過ごしていきましょう。