

## 好き嫌いはどうして？

「好き嫌い」の原因はさまざまであり、奥歯が生えそろっていないために咀嚼がうまくできなかったり、初めて見たり食べたりする料理への抵抗感が原因となっっていることもあります。ピーマンなどの苦味、酢の物の酸っぱさなどの味は本能的に「もしかしたら体に害があるかも」と認識する味でもあります。経験を重ねて慣れていく味なので、好きになるまで時間がかかることは自然なことです

たくさんの料理に出会いながら繰り返し経験することで嗜好の幅は広がるので、今は焦らなくても大丈夫です  
まずは「食べることは楽しいこと！」と感じられることが、乳幼児期の食事において大切です



## 朝ごはんと体内時計の秘密

体内時計とは、私たちの体に刻まれている1日のリズムです

人は日の光に当たらない状態で生活すると1日25時間のリズムで生活してしまうため、1日1時間ずつずれてしまいます。しかしそれを24時間でリセットしてくれるのが朝ごはんです

朝に日の光に当たることも体内時計をリセットすることに繋がりますが、朝食をとることで香りを感じ食べ物を噛んで食べ消化し、栄養が体にいきわたるといったように全身に刺激が加わるため、朝食を食べることで体内時計がリセットされることが分かっています



## どうして噛んで食べるといいのかな？

### 01 消化が良い

噛み砕くことで食べ物が細くなり、消化吸収されやすくなります

### 02 脳に刺激がいく

歯で噛む刺激が脳に伝わり、脳が活性化されると言われています

### 03 虫歯になりにくい

噛むことで唾液の分泌が促進され、唾液が歯を再石灰化します

### 04 素材の味がよく分かる

丸飲みだと素材の味を感じる間がありません  
よく噛むことで食感、風味などの違いが分かる情緒豊かな子になります



# 朝ごはんからだの目覚ましスイッチON

## あたまのスイッチ



- 朝の脳はエネルギー不足？

寝ている間も、脳はエネルギーを消費しています。そのため、朝ごはんを抜いて、昼まで何も食べないと、脳はエネルギー不足になり、うまく働きません。

朝ごはんを食べて、脳は栄養が運ばれることで、頭のスイッチが入り、集中力や記憶力が高まります。

- 炭水化物で頭も体もエネルギーチャージ

脳に必要な栄養素は炭水化物です。炭水化物は分解や吸収が早い栄養素で、ごはんやパン、麺類に多く含まれています。朝からしっかり食べて、不足したエネルギーを補給しましょう。



## からだのスイッチ

- 睡眠中は体温が低下する！？

睡眠中は、体内の活動が抑えられ、熱を生み出す量も少なくなり、体温は低下します。朝ごはんを食べることで、からだのスイッチが入り、体温を上げて、脳や体の動きを活発にします。

- たんぱく質で体温を上げよう！

体温を上げるのに最適な栄養素は、たんぱく質です。

たんぱく質は肉・魚・卵・豆腐・牛乳・乳製品などに多く含まれていて、血や筋肉、骨などをつくるもとになります。

## おなかのスイッチ



- 腸の動きが活発に！

食べ物が胃に入ることでおなかのスイッチが入り、腸が動き始めます。それによって、約7mもある長い腸の中をうんちはスムーズに通っていきます。

- 食物繊維で排便リズムを整えよう！

食物繊維は野菜や果物、海藻、キノコ類に多く含まれていて、おなかの調子を整えたり、うんちを軟らかくして、排便を促してくれます。さらに、野菜や果物はビタミン・ミネラルも多く含んでいるので、肌荒れを防いだり、体調を整えてくれる働きがあります。

## 五大栄養素の働き

五大栄養素をバランスよくとることが大切です

- たんぱく質…身体を作る
- 脂質…効率の良いエネルギー源となる
- 炭水化物…すぐにエネルギー源となる脳への唯一のエネルギー源
- ビタミン…身体の調子を整える
- ミネラル…骨や歯などを作る

