

ごはんですよ～

横浜市多機能型拠点こまち
左近山放課後等デイサービスたんぽぽ
管理栄養士 山田恵子

学童期の問題点と対策

こどもの健康

朝食の欠食

起床時は、体温は低く、エネルギー源になる血中のブドウ糖が少なくなり、脳も体もエネルギー不足の状態になります。

朝食を取ることで必要なエネルギーが補給され、体温が上がり、脳が活性化することで勉強にも集中することができ、体も活発に動くようになります。

また、朝食を取ると体温の上昇が日中にピークになり、夕方から夜にかけて下がっていきます。体温が下がると眠くなるため、夜は自然に眠りにつくことができます。しかし、朝食を取らないと体温の上昇時刻が遅くなり、夜になっても脳や体が活発に動き続けて眠くなりません。1日3回の規則正しい食事の繰り返しが生活リズムをつくることにつながります。

必要な栄養素

学童期は、幼児期と同様に身体的成長が目覚しい時期です。活動量も増加するため、成人の必要量に近い栄養素を必要とするようになりますが、栄養素のバランスが偏り不足することに注意が必要です。特に、学童期は、丈夫な骨と体をつくる時期です。

10代の後半に骨量が最大になるため、骨量を増やすためには、学童期のうちから十分にカルシウムを取る必要があります。また、鉄は筋肉に酸素を取り込む働きをしています。鉄を取ることに加えて運動をして筋肉量を増やすと、筋肉への酸素の運搬がスムーズになり、持久力がアップします。

お手軽
献立

アジ干物の冷や汁めん

材料 2 人分

あじ(干物)1 枚
かつおだし 3 カップ
しょうゆ大さじ 1/2
みそ大さじ 2
きゅうり 1 本
塩少々
いりごま大さじ 2
木綿豆腐 1/2 丁
うどん(ゆで・細め)2 玉
青じそ 5 枚

作り方

1. かつおだしを火にかけ、みそを溶き入れてみそ汁をつくり、しょうゆを加えて冷やしておく。
2. あじの干物を焼いて身をほぐす。
3. きゅうりを薄い小口切りにし、塩水をつけてしんなりしたら水気を絞る。
4. (1)に白ごまと(2)、(3)、手でくずした豆腐を入れて混ぜる。
5. うどんをさっとゆでて冷水に取って洗い、器に盛りつけて(4)をかけ、せん切りにした青じそをちらす。

