

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ぼぼ
管理栄養士 山田恵子

こどもの健康

新学期となりました。今回は学童期のお話です。

学童期(6～11歳)は、幼児期に続き、全身の骨格の成長がみられ、歯も乳歯から永久歯へと生え変わる時期です。消化・吸収力や代謝が高まり、活発に運動することも増え、エネルギー代謝は亢進し食欲旺盛になります。また、食生活の基礎ができ、食習慣が確立される時期です。この時期の目標としては、正しい生活習慣を身に付けていくことを大切にしましょう。

学童期の気になること

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。次回に続く

お手軽
献立

春キャベツと卵の中華炒め



材料 2人分

卵	2個
春キャベツ	200g
サラダ油	大さじ1/2
ごま油	大さじ1/2
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
鶏ガラスープの素	小さじ1/3

作り方

- 1, 春キャベツは食べやすい大きさに切る。
- 2, ボウルに卵を割り入れて混ぜる
- 3, フライパンにサラダ油を入れ中火で熱し卵液を流し入れ半熟上になるまで炒め取り出す。
- 4, 同じフライパンに胡麻油を入れ春キャベツを入れてしんなりするまで中火で3～4分炒める。調味料を入れて味をととのえる。
- 5, 半熟状の卵をフライパンに戻しさっと炒め合わせて出来上がり