朝ごはんの大切なはたらき

3つのスイッチを「ON」にしましょう！

体のスイッチ！

体温があがって、
体が元気に活動します

脳のスイッチ！

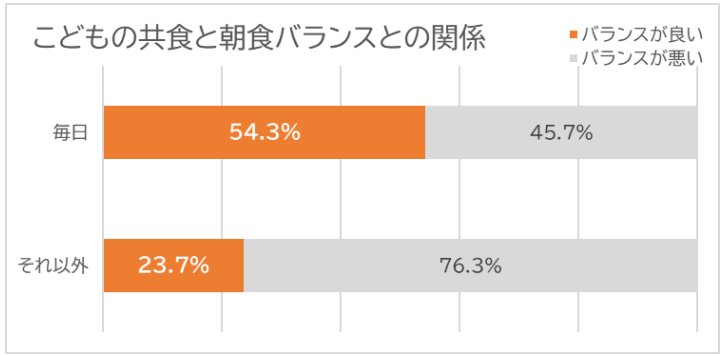
脳にエネルギー補給！
集中力がアップします

うんちのスイッチ！

腸を刺激！便通がよくなります

こどもといっしょに食べましょう！

家族やお友達と一緒に食べる「共食（きょうしょく）」の機会を
できるだけ増やしましょう。
食卓での楽しい会話が、こどもの食の成長を後押ししてくれます！



朝食を毎日こどもと一緒に食べている家庭では、朝食の栄養バランスが良いということが調査結果で示されています！

出典：白木裕子（2012）幼児の朝食内容と生活リズムおよび保護者の共食との関連

楽しく食べるこどもに

成長するための5つの目標

食事を味わって食べる

食事づくりや準備に関わる

食生活や健康に主体的に関わる

一緒に食べたい人がいる

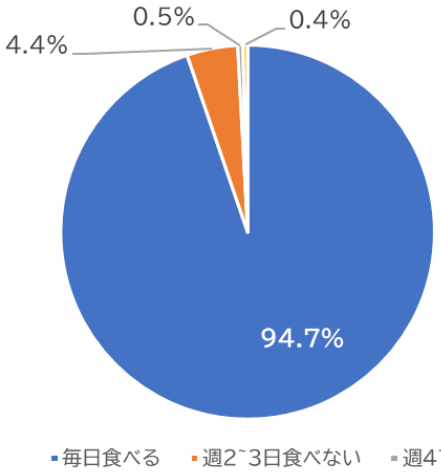
食事のリズムがもてる

熊本市こどもの食育推進ネットワーク
（事務局：熊本市役所健康づくり推進課）
〒860-8601　熊本市中央区手取本町1-1
TEL　096-328-2145

イラスト　：　熊本市立麻生田保育園　宮本　久美　先生

しっかり食べよう！朝ごはん

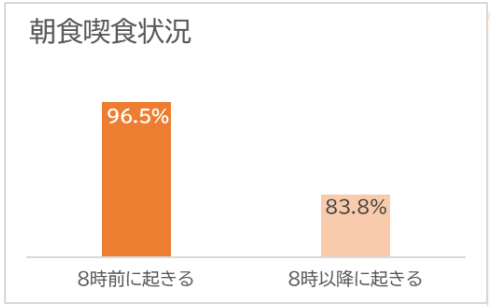
毎日、朝ごはんを食べていますか？



3歳で、94.7%のこどもは、毎日朝ごはんを食べています。

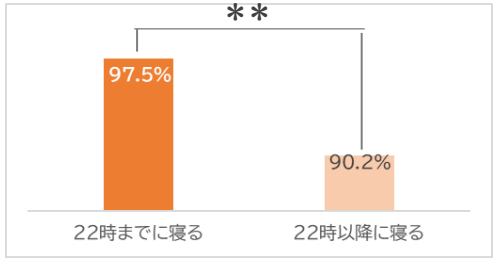
5.3%のこどもは、毎日朝ごはんを食べていません。

起きる時間、寝る時間と朝食喫食への影響



早く起き、早く寝るこどもの方が、朝ごはんを毎日朝ごはんを食べる割合がに高く、特に早く寝るこどもは、有意に高いという結果でした。

「早寝・早起き」は、朝ごはんを毎日食べるためにも大切なことです。

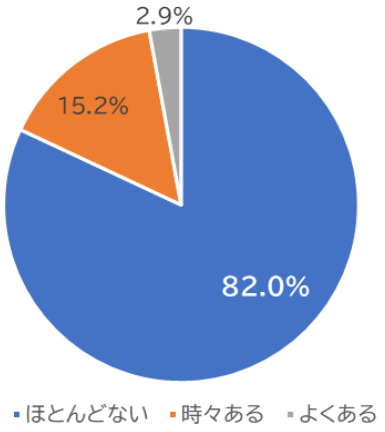


＊＊p<0.01

※令和6年度熊本市3歳児健康診査受診前質問票　6,003人　の結果

いっしょに食べるとおいしいね

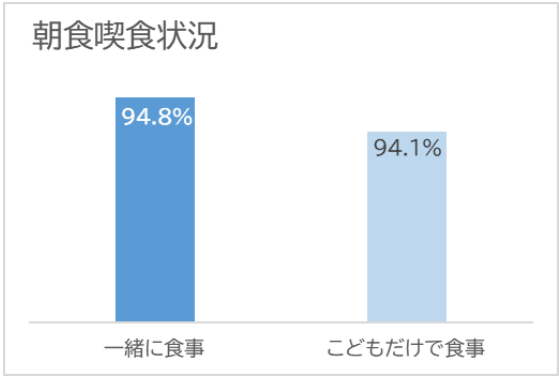
こどもだけで、食事を食べることがありますか？



3歳で、**82.0%のこどもは、誰かと一緒に食べることが出来ています。**

18.1%のこどもは、食事をこどもだけで食べていることが、「時々ある」「よくある」と回答しています。

一緒に食べるこどもは、良い食習慣が出来ています



誰かと一緒に食べる「共食」が出来ているこどもは、「毎日、朝ごはんを食べる」ことが出来ています。

また、「共食」が出来ているこどもは、「好き嫌いがない」「食事づくりや食事の準備のお手伝いをする」割合も高いです。