



食育・健康だより

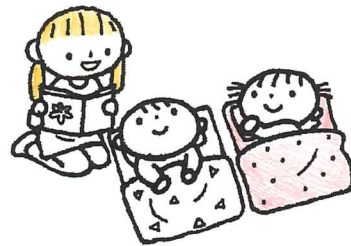
トベラこども園 平成30年12月発行

あたたかい日が続いていましたが、12月の半ばになり、本格的な寒さがやってきました。寒くなってくると、布団から出ることがおっくうになりますね。人には生体リズムがあり、そのリズムが整っていないと、1日の体の機能をスムーズに働かせることができなくなってしまいます。1日のリズムを整えていくことが、元気に過ごす秘訣と言えます。早寝早起き朝ごはん習慣を取り入れて元気に過ごしましょう。



① 早寝 たっぷりと睡眠をとりましょう！

「寝る子は育つ」と言いますが、眠っている間に、疲れをとったり、頭や体を成長させたりしています。また脳の中には知識の工場があり、昼間に経験したことを何度も再生して確かめ、知識としてためていきます。眠る時間が遅くなると、知識の工場が働く時間が短くなってしまいます。工場をたくさん動かすためにも、子どもたちは午後9時ごろには就寝することが理想的です。



② 早起き 朝の光を浴びましょう！

朝すっきりと目覚めるために、朝の光を浴びましょう。朝の光を浴びることで、脳が活性化され集中力があがります。また、朝の光を浴びて、お昼にしっかりと活動することで、夜しっかりと眠ることができます。朝の光を浴びることが、1日のリズムを整えていく上でも大切です。

③ 朝ごはん よくかんでしっかり食べましょう！



頭を働かせるためには、ブドウ糖というエネルギー源が必要です。ブドウ糖は炭水化物（ごはんやパンなど）を食べることで補給することができます。ブドウ糖は寝ている間も使われていくので、朝起きた時には脳も体もエネルギーが不足しています。また、ドリンクやゼリーなどで栄養を補給するだけではなく、よく噛んで食べることで、脳が刺激を受けて動きが活発になります。

参考文献

- ・堤ちはる・土井正子 編著 『子育て・子育てを支援する 子どもの食と栄養』萌文書林 2011
- ・「早寝早起き朝ごはん」全国協議会ウェブサイト

<http://www.hayanehayaoki.jp/index.html> 2018.11.27 アクセス