

わんぱくだより⁴ 月号

習慣に！早寝・早起き・朝ごはん

子どもたちが楽しく元気に過ごすためには、朝起きて、しっかりご飯を食べて、日中は体を思いっきり動かし、夜はぐっすり眠るというように、“生活のリズム”を整えることが大切です。生活の乱れは、意欲、体力、気力の低下のひとつの要因として指摘されています。早寝・早起き・朝ごはんの習慣が身につけられるように、今の生活を見直しましょう。

★早寝の大切さ

睡眠には2種類の性質の異なる睡眠があり、一晩にそれを繰り返しています。寝入ってすぐの深い睡眠「ノンレム睡眠」の時には、骨の伸長、筋肉の成長、代謝の促進など、必要な成長ホルモンがたくさん分泌されています。睡眠の後半に増える「レム睡眠」は、人の記憶にも関係していて、その日に体験したことを繰り返し再生し、記憶の整理を行っています。寝るのが遅くなり睡眠が不足するとレム睡眠が減って、せっかくの学習したことが記憶に残りにくくなってしまいます。

<早く寝るためのポイント>

1・日中はしっかり体を動かす
思いっきり体を使って遊べば、疲れて早く寝ることができます。



3・暗く静かな環境をつくる
光は脳に刺激を与えて“寝つきにくい”状況をつくりまします。できるだけ部屋は暗くしましょう。

2・夕食後は静かに過ごす
夕食後は、寝る準備の時間として、好きな本を見たりしながらゆったり過ごしましょう。



4・毎日同じリズムで生活する
時間を決め、同じ時間に同じことを繰り返すことで、眠くなるサイクルをつくることができます。

★早起きの大切さ

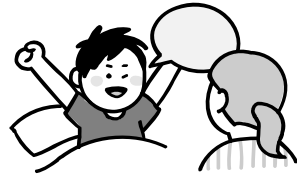
早く起きることで脳がしっかり覚醒し、登園後に元気に楽しく活動することができます。

<早く起きるためのポイント>

1・朝の光を浴びる
光を感じると脳と体を覚醒させてくれるセロトニンの分泌が高まります。



2・元気よくあいさつする
目をみて「おはよう」とコミュニケーションをとることで気持ち安定し、よい目覚めになります。



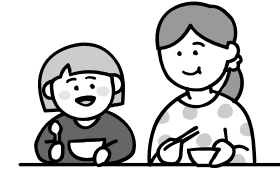
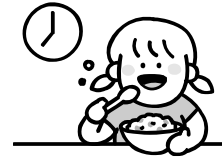
★朝ごはんの大切さ

幼児期は、体重1kgあたりのエネルギーや栄養素量が大人に比べて2~3倍多く必要です。しかし、子どもの胃の大きさは大人よりも小さく、咀嚼・嚥下機能・消化する力も未熟なため、一度にたくさん量を食することができません。子どもにとっては、1回の食事がとても大切です。また、朝ごはんをしっかりよく噛んで食べることで、胃や腸が動き出し、排便習慣につながります。

<朝ごはんを食べるポイント>

1・毎日決まった時間に食べる
お腹がすくリズムをつくるためには毎日同じ時間に食べることが効果的です。

2・誰かと一緒に食べる
人と一緒に食べることで食欲がわきます。



<朝ごはん で食べたいのは？>

1・お米
お米はエネルギー源となる炭水化物を供給してくれます。体温をあげる働きがあり、活動の源になります。しっかりごはんを食べましょう。



2・豆腐や納豆、卵、魚
たんぱく質を多く含む食品は、子どもの体の成長には欠かせない食品です。



3・野菜や果物
野菜や果物に含まれるビタミンAやビタミンCには、体の調子をとのえ、抵抗力をアップする働きがあります。



★おすすめ朝ごはん

前日の残ったカレーで“カレードリア”
ごはんにかレーをかけてチーズをのせましょう。



トースターでチーズに焦げ目をつけたら出来上がり！

栄養たっぷり“納豆ごはん”
納豆に具を加えて混ぜてごはんにかけるだけ！

ごはん
納豆
しらす干し
ごま又はナッツ
のり
チンゲン菜・細かく切って電子レンジで加熱

