

5月 食育だよ!

平成 28 年 4 月 27 日

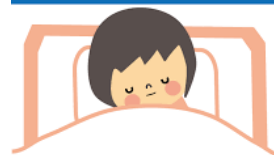
しんあい保育園

早寝・早起き・朝ごはん

● かしこい子どもに育てるにはまず睡眠!

生まれて間もない赤ちゃんは、生活リズムの形成過程にあり、成長するにつれて昼夜の区別をつけられるようになり、1日のパターンが出来ていきます。

睡眠は骨や筋肉を作ったり免疫力を高める。昼間学習したり経験したりしたことの記憶の整理するなどの効果があります。



● 遅寝の子どもは「忘れ物が多い」「叱られる回数が多い」

遅寝は子どもにとって必要な睡眠時間を不足させたり、1日のリズムを狂わせたりします。遅寝で睡眠のリズムが乱れるとボーっとした状態で午前中の時間を過ごします。睡眠不足で朝起きられない小中学生は「忘れ物が多い」「叱られる回数が多い」というデータがあります。こうしたことから幼児期にしっかり早寝の習慣を身に付けておくことが大切です。



● 早起き大事な3原則!

- ・ 毎日決まった時間に起きる
- ・ 朝日を浴びる
- ・ きちんと寝ること

朝、きちんと起きて朝日が目に入ると、視神経を通して脳に刺激が入ります。これが毎日大体同じ時間に繰り返されると、脳は「大体起きる時間」をしっかりと覚えます。

体内時計が整って昼間働く脳は、本当の意味で「頭のいい」脳（「あたま」だけでなく、「こころ」や「からだ」の働きをも含めた人間らしさのバランスが整った脳）なのです。

● 朝ごはんのポイント

① 毎日決まった時間に食べましょう

同じ時間に食べることでお腹がすくりズムが出来ます。

② 必ず誰かと一緒に食べましょう

一緒に食べることでより食欲がわいてきます。お仕事の都合などでなかなか時間が取れないこともあると思いますが、子どもひとりで食べることがないようにしましょう。

③ 献立を決めておきましょう

朝の忙しい時間を有効活用するためには、前の晩に翌日の献立を決めておくとスムーズに用意が出来ます。毎朝改めて一から作る必要はなく、前の日の晩ごはんの残りも利用しましょう。また、前の晩に簡単な下ごしらえをしておくと、よりスピードアップします。



職員イチオシ給食を献立に取り入れました!

今月から職員のおすすめする給食や職員の家庭の味などを給食に取り入れています。

今月の当番 I・E&A・R

★ミートソーススパゲティ ★ポテトサラダ (19日献立)

理由：『一人暮らしの時に麺類をよく作っていたこともあり、麺類が大好きです』(A)

ひき肉や野菜のうまみたっぷり子どもたちにも大人気です。実はセロリが入っています!