

しっかり食べよう
あさごはん



食育だより 9月



みんなで楽しく
おいしいごはん



暦の上では秋ですが、まだまだ残暑が厳しい季節です。夏の疲れや、運動会の練習などで子どもたちの体調を崩さないように、家族でおいしく、楽しく、しっかり食べましょう！！秋は、梨・柿・栗・おいも・おいしいものがいっぱいです。いっぱい食べて心も体も大きく育ってほしいですね。

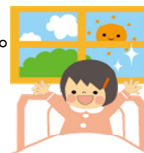
生活リズムを整えましょう！～早寝早起き朝ごはん～

人間の体は朝起きて夜眠るというシステムが組み込まれています。それは体の中に『体内時計』という時計があるから。この時計は、体のホルモンの指令を出す時計です。ずれてくると、ボーッとしたり、イライラしたり、疲れやすくなったり…と、体の調子が悪くなってきます。1日は24時間、でも体内時計は25時間サイクル。人間の体内時計は自然に少しずつずれてしまうのです。それをリセットするのが“太陽の光”。『体内時計』は 朝起きて太陽の光を浴びることで、正しいリズムを刻むようになるのです。



☆早起きして朝の光をいっぱい浴びよう！

生活リズムを整えるには、まず早く起きることから。カーテンを開けて朝の光を感じましょう。毎日一定の時間に起きて朝の光をあびることで体内時計がリセットされます。



☆おいしく・楽しく・毎日朝ご飯を食べよう！

「朝ご飯」は睡眠中に下がっていた体温を上げ、脳や体にエネルギーを補給する大切なもの。そして一日のはじめに家族の元気パワーをもらう時間です。

☆いっぱい遊ぼう(外で体を動かそう)！

屋間の活動量は、直接その日の夜の眠りを左右します。屋間にたくさん体を動かせば、夜は自然に眠りにつくようになりますね。

☆夜は早く(9時頃)に寝ましょう！

子供の成長に大切な成長ホルモンは、夜10時頃～翌日2時頃に分泌されるといいます。その時間帯に【グッスリ】眠っている事は子供にはとてもとても大切なこと。熟睡するためには9時ごろには布団(ベッド)に入れるといいですね！



よく食べ、よく遊び、よく眠る！これで元気もりもりです♥

朝ごはんのポイント！ ～バランスよく食べよう～

子どもの体には、成長のために色々な栄養素が必要です。バランスの良い食事を心がけて、元気な体を作りましょう！

バランスの良い食事＝**主食**＋**主菜**＋**副菜**

主食（ごはん、パン、麺、シリアルなど）

体を動かすエネルギー源になるもの

主菜（肉、魚、卵、大豆製品などを使ったおかず）

血や肉になるもの

副菜（野菜、きのこ、海藻などを使ったおかず）

体の調子を整えるもの

食べること

朝・目ざめのスイッチ
昼・活動のエネルギー
夜・成長の栄養



眠ること

疲れをとる
体をつくる

遊ぶこと

体をつくる

