

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

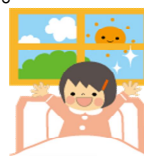


暦の上では秋ですが、まだまだ残暑が厳しい季節です。夏の疲れや、運動会の練習などで子どもたちの体調を崩さないように、家族でおいしく、楽しく、しっかり食べましょう！！秋は、梨・柿・栗・さつまいも・おいしいものがいっぱいです。いっぱい食べて心も体も大きく育てほしいですね。

生活リズムを整えましょう！

☆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浴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・毎日朝ごはんを食べよう！

「朝ごはん」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(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！

子ども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】眠っている事は子ども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！



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

