

# 食育だより

駒場認定こども園

2023年10月23日発行



長かった夏も終わり、気温が下がってだんだんと冬に近づいてきました。晴れている日には外へ出て遊んだり、発表会の練習などで体を動かしていると、自然とお腹がすいて食欲が増すようです。「いただきます！」の声も大きく、給食室まで響いてきましたよ。

## 生活のリズムを整える 早起き・早寝・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。

保護者の生活習慣は、子どもに大きく影響します。朝食を食べない保護者は、その子どもも朝食を欠食する傾向がみられます。また、保護者の帰宅時間が遅いと、子どもの就寝時間が遅くなったり、コミュニケーション時間が少なかったりする傾向があるようです。

家族みんなで早寝・早起き・朝ごはんを実践し、元気で健康に過ごしましょう。



## 朝食で3つのスイッチオン



### 体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

### 脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

### おなかのスイッチ



体は、朝食をとると腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

## Q. 食欲がないときはどうしたら良いの？

A. 朝、食欲がない人は前日の生活を振り返ってみましょう。夕食後に夜食を食べていたり、寝る時間が遅くて生活習慣が乱れたりしてはいませんか？まずは、早起き・早寝を心がけて、朝からお腹がすくように生活リズムを整えましょう。

