『早寝・早起き・朝ごはん』だより

小城市では、市内の幼稚園・保育園・認定こども園でアンケートを実施しています。
ほとんどのご家庭で、子どもが21時頃に寝て7時頃に起き、朝ごはんを食べる生活が出来ています。それは、毎年行っているアンケートであまり変動はないようです。
また、「早寝・早起き・朝ごはん」の大切さへの意識をもってくださっていることも、大変うれしく思います。
「早寝・早起き・朝ごはん」を早い時期から習慣化し、子どもたちの健全な成長を促しましょう。

なぜ「早寝・早起き・朝ごはん」が必要？
→**子どもたちの健やかな成長のためには規則正しい生活が大切**です。
生活習慣の乱れが学習意欲、体力、気力の低下の要因の一つとして指摘されています。

子どもたちの基本的な生活習慣を確立させ、生活リズムの向上を図るため推進しています。

早寝の役割



寝ている間、子どもは脳と体を休ませて回復させています。また、日中の記憶を整理し、定着させる役割もあります。同じ睡眠時間でも、早寝の方が質が良いと言われています。

早起きの役割

早寝することで、目覚めも自然と早くなります。そして、陽の光を浴びることで、内臓を含めた全身が自然と目覚めていきます。自然な形で子どもが目覚められるように、意識していきましょう。



朝ごはんの役割



朝ごはんをとると体温が上がり、体と脳が目覚めます。エネルギーも充たされるので、子どもは日中、満足するまで遊びに没頭できるでしょう。そして、目一杯、脳と体を動かすことで、心地よい疲れを感じて、夜の質のいい眠りにもつながります。

☆幼少期から「早寝・早起き・朝ごはん」を習慣化することで、学童期の生活へもスムーズに移行できます。



しっかり摂ろう朝ごはん

からだ・あたま・おなかをONにしてくれる朝ごはんは、
1日を元気に過ごすために欠かせません！！





〖ポイント〗
- 食べやすい
- いろんな栄養が取れる

おにぎり＋具だくさん汁がおすすめ！

＋

おかずやヨーグルト、果物も食べることで、よりバランスのとれたいい食事になります♪



おにぎり

☆手づかみで食べやすい☆

- チーズと〇〇（青菜、おかか、ベーコン、コーンなど）
- しらすと〇〇（わかめ、漬物類、枝豆など）
- ツナと〇〇（なめたけ、塩昆布、生姜の佃煮など）
- ひじきの煮物、キーマカレー、焼肉、そぼろ、、、

（定番や変わりダネ、日替わりで楽しめますね♪）



具だくさん汁

☆たんぱく源が入ると栄養価アップ☆

- 豚汁
- ミネストローネ
- 野菜たまごスープ
- 野菜たっぷり豆乳入りみそ汁、、、

（いろんな食材が入ると食材からだしが出てうまみが増し、単品で作るよりおいしくなります♪）

「お米」ってすごい！！

ごはんは、脂質が少なく、淡白でどんな料理にも合います。ゆっくり吸収されるため、腹持ちもいいです。

小さな食材ですが、よく噛まなければならない食材でもあるため、咀嚼力が鍛えられます。よく噛むと、脳が活性化され記憶力や集中力がアップしたり、口周りや舌の筋肉が鍛えられることで歯並びが良くなったり、言葉の発音が良くなったり、表情が豊かになります。また、よく噛み唾液がたくさん出ると、消化にも良く、胃腸への負担を和らげることにもなります。

