

# 1月の食育だより

平成30年1月  
うるま市  
保育幼稚園課

1年の始まりに、生活習慣を見直しましょう

1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。早寝早起き、温かい朝ごはんをしっかり食べるなど、規則正しい生活を送ることで、元気な体を作り、インフルエンザ等の感染症予防にもつながります。ぜひ、一年の始まりに生活習慣を見直してみましょう。

規則正しい生活が健やかな体を作ります。

## 《生活リズムの目安》

6:00~7:00	起床	…朝起きたら、朝日を浴びて体内時計をリセット！
7:00~8:00	朝ごはん (保育所に登所)	…朝食は起きてすぐより、起きて30分ほどたつと、食欲が出やすいです。
	午前遊び	…楽しく体を動かそう♪
10:00~	おやつ ※2歳時未満のみ	
12:00~	昼ごはん お昼寝	…お昼寝は、2時間くらいを目安に起こしましょう。長すぎると夜寝る時間に影響します。
15:00~	午後あそび おやつ	
18:00~	夕ご飯	
20:00~21:00	就寝	…寝る時間 成長ホルモンの分泌が一番活発な時期です。遅くても9時までには寝かせましょう。



生活リズムを整えるために

・夜は遅くても9時には寝かせましょう。

9時に眠くならない子は、夕食が遅くないか、日中体を動かして遊んでいるか、昼寝が長くないか、などを再確認してみましょう。

また9時に寝るために、夕食やお風呂は何時に済ませる必要があるか、考えて過ごす必要があります。保育所から家に帰って眠るまでのタイムスケジュールを、あらかじめ大まかに立てておきましょう。

朝ごはんは、子どもにとって大切な1食です。

### からだ

朝ごはんを食べると、体温が上がり、体全体が目覚めます。朝ごはんは1日を始めるための、体のスイッチです。



### あたま

眠っている間も脳はエネルギーを使っています。午前中からたくさん脳を働かせるためにも、朝のエネルギー補給が重要です。



### えいよう

子どもの胃の大きさは、大人よりまだまだ小さいです。一度にたくさん食べられないので、3食の食事プラスおやつで必要な栄養を摂取します。1食抜いてしまうと、成長に必要な栄養が十分に取れられません。

### おなか

・朝ごはんを食べると、腸が刺激され、自然と排便が促されます。毎日、学校に行く前に排便するのが理想です。  
・朝食を抜くと昼ご飯をドカ食いしてしまい、血糖値の急激な上昇を招くため、体に負担をかけてしまいます。

・簡単にできる朝食をレパートリーに加えておきましょう。

朝食は、以下の3つがそろえば十分です。単品食(菓子パンだけなど)は避け、たんぱく質の食品や、野菜類もぜひ朝ごはんに取り入れましょう。

主食  
ご飯またはパン



主菜  
卵料理、豆腐など



副菜  
野菜入りスープなど



・時短の工夫例

前の日の夕食を活用する、下ごしらえしておいた食材を利用する、常備菜を利用する、時には上手に市販品も利用する、など

平成29年度 うるま市健康づくり標語 小学生の部 (うるま市内の小学生の作品です。)

◆最優秀賞 夜おそく 連れ出さないで 未来の宝 ◆優秀賞 睡眠は 心と体の 栄養剤、9時に寝た なんだか私 絶好調