

食育ひろば



この一年でこどもたちは、心もからだも成長し、できることがたくさん増えたことと思います。健康に成長するためには、規則正しい生活習慣がとても大切です。進級前にもう一度見直してみましよう。

早寝・早起き・朝ごはんが基本

早寝する利点

夜 9 時頃に就寝し深い眠りに入ること、深夜に脳内物質がたくさん分泌され、その脳内物質は心とからだの成長に大きな役割をになっています。

<脳内物質の種類と働き>

深夜に分泌されるホルモン

- ◎成長ホルモン
 - ・骨、筋肉、各器官の成長をうながす
 - ・糖質や脂質の代謝を調整する
- ◎メラトニン(睡眠ホルモン)
 - ・寝入ってすぐの深い睡眠時にたくさん分泌
 - ・体温を下げて、眠りを誘う・免疫力アップ効果
 - ・抗酸化作用・1日のからだのリズムを整える

目が覚めて日中分泌されるホルモン

- ◎セロトニン(幸せホルモン)
 - ・太陽の光を浴び、からだを動かすことで脳内から分泌
 - ・脳とからだを覚醒させる・心のバランスを整える
 - ・体内のセロトニンのほとんどが消化管に存在
 - ・乳製品や大豆製品に含まれるトリプトファンがセロトニンの生成に関わる

セロトニンの分泌を増やすポイント

セロトニンとメラトニンは昼と夜、交互に働いているので、メラトニンの生成に関わるセロトニンが、しっかりと分泌していると自然と生活リズムが整います。

- ◎朝起きたら、太陽の光を浴びましょう！
- ◎日中は、からだをしっかりと動かしましょう！
寝つきもよくなります。

- ◎朝ごはんをよく噛んで食べましょう！
セロトニンを合成するためには、バランスのよい食事を摂ることが大切です。
- ◎楽しい会話や感動する絵本、お話で喜怒哀楽を表現しましょう。

朝ごはんの効果

寝ている間もからだはエネルギーを使っています。特に脳は寝ている間も働いているため、朝食は重要なエネルギー補給となります。

- ◎脳が覚醒し、活発になる
- ◎腸や大腸が働き始め、内臓も目覚める
- ◎体の調子を整え、抵抗力をつける
- ◎体温を上げる

豚汁

豚肉にはビタミンB1が含まれているため、脳に栄養を届ける手助けをします。



おすすめ 朝ごはん

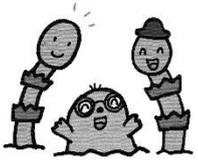


納豆

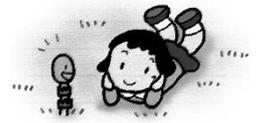
必須アミノ酸が含まれているため、豚肉と同じように、脳に栄養を届ける手助けをします。

牛乳やヨーグルト、バナナもおすすめ！

生活のリズムを整えることは、こどもだけでなく、大人にも大切なことです。心身ともに健康に過ごすためにも、こどもと一緒にできることから少しずつ、始めていきましょう。



おなじ なかま さがし



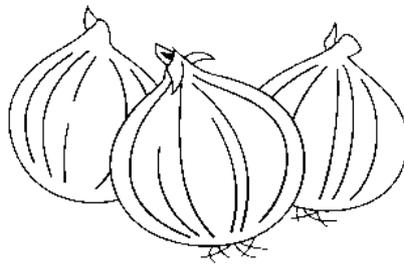
はるになると なまえの まえに
「しん」や「はる」と つく やさいが
でてくるよ。

どれかあてて いろを めって みよう！

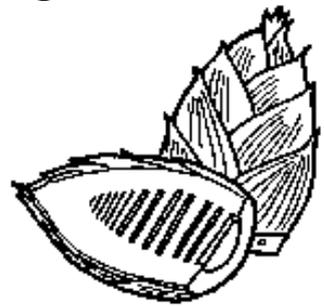
①



②



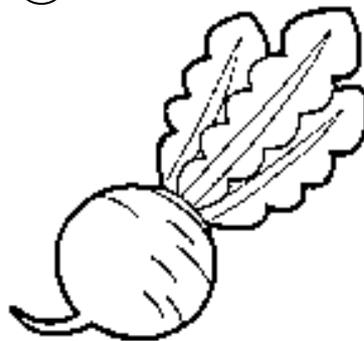
③



④



⑤



⑥



“しん(新)”や“はる(春)”と野菜は3月～4月に収穫され、すぐ出荷されるため、みずみずしく、やわらかいのが特徴です。

① はるきやバツ ② しんたまねぎ ③ しんじやがいも

<こたえ>