

食育ひろば

この一年で子どもたちは、心も体も成長し、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、生活習慣が大切になってきます。進級前に家族みんなで見直してみましょう。

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ます！脳内物質は子どもの心と体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、筋肉の成長をうながす
・脂肪を分解する・肥満防止

◎メラトニン◎

・寝入ってすぐの深い睡眠時にたくさん分泌される
・体温を下げて、眠りを誘う・免疫力増強
・抗酸化作用・一日の体のリズムを整える作用



目が覚めて日中分泌されるホルモン

◎セロトニン◎

・太陽の光を浴びて、体を動かすことで脳内から分泌
・脳と体を覚醒させる・心のバランスを整える
(イライラを押さえる、機嫌のよい状態にしてくれる)
・メラトニンの生成にもかかわっているため、セロトニンの分泌が少ないとメラトニンも不足し、睡眠不足になりやすい！！

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、朝の光を浴びましょう！

☞ 日中は体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！

よく噛むことは、アゴの運動にもつながります。また、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。

朝ごはんの効果

寝ている間も体はエネルギーを使っています。特に脳は、寝ている間も動いているので朝食は脳にとっても、重要なエネルギー補給のタイミングです！

☞ 脳が覚醒し、活発になる

☞ 腸や大腸が動き始め、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

バランスを心がけよう

主食(ごはん・パン)→パンやごはんは体温を上げる働きがあり、体を動かす原動力となる。

+ 肉・魚・卵・乳製品
たんぱく質は成長に欠かせない栄養素。またそれらに含まれるビタミンB1は、脳のエネルギー源である炭水化物(糖質)が脳でエネルギーにかわる手助けをする。
+ 大豆などのたんばく源
大豆などに含まれる必須アミノ酸はホルモンの生成に役立つ。

+ 野菜・果物→野菜や果物は体の調子を整え、抵抗力をつける働きがある。

食べ物に含まれる栄養素はそれぞれ働きが異なるため、バランスよく食事を摂ることで、より効果が発揮されます。

◎ 豚汁 ◎

豚汁の豚肉にはビタミン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！
朝にはおすすめの一品です。



おすすめ 朝ごはん

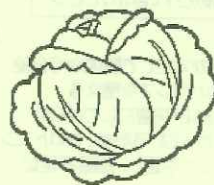
◎ 納豆 ◎

納豆には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。

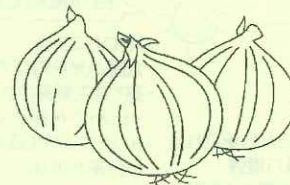


おなじ なかま さがし

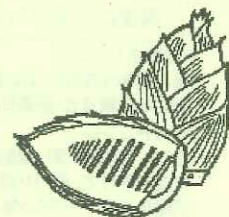
はるに なる と なまえの まえに しんが つく
やさいが でてくるよ。いろを めって みよう！



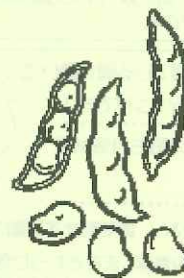
きゃべつ



たまねぎ



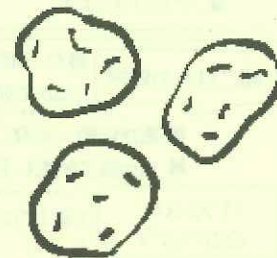
たけのこ



えんどうまめ



かぶ



じゃがいも

「しん」と付く野菜は3月～4月に収穫され、すくすく育つため、みずみずしく、やわらかいのが特徴です。

<こたえ>
「じゃがいも・たまねぎ・きゃべつ」

生活のリズムを整えることは、子どもだけでなく、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、子どもと一緒に出来ることから少しずつ、はじめていきましょう。