

西東京市芝久保保育園 子どもの食事だより

2019年 10月号



10月に入りました。

肌寒い日が続き、秋晴れの天気となりました。

子ども達も運動会の練習に励んでいます。

肌寒い日は、身体を温める野菜スープなどの温野菜を積極的に摂っていきましょう。

たくさん食べて、たくさん遊ぶことが一番大切です。

早寝早起きを心掛け、朝ごはんもしっかり食べましょう。

●早寝早起きをすると…●

早寝をすると、次の日も自然と早く起きます。

また、十分に睡眠がとれ、疲れがたまりにくくなる傾向があります。

早起きすることで時間に余裕ができ、朝ごはんをしっかり食べられ

排便時間もとれます。また、夜も早くに眠くなるので早寝につながります。



●朝ごはんを食べるとどうなるの?●

朝ごはんを食べることで、脳と体が目覚め

日中、勉強に集中でき、運動も活発にできます。

また、活発に動くことで、自然と夜、眠たくなります。

「早寝・早起き・朝ごはん」のサイクル・生活リズムが大事です!

●朝ごはんは脳も起きます!●

脳を働かせるための唯一の栄養素がブドウ糖(白米)です。

ブドウ糖は脂肪とは違い体内に蓄えておくことができません。

夕食で摂取した分は寝ている間に消費され、朝目覚めたときにはエネルギー不足の状態になっています。

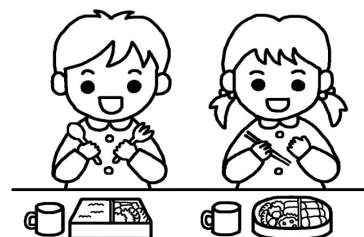
そのため、朝ごはんを抜くとブドウ糖が補給されず、脳の働きが鈍くなってしまいます。

体温も上がらないので眠さやだるさを感じます。

朝ごはんをしっかり食べることは、脳や体の活脳や体の活動源となるのでとても大切なことです。

「早寝・早起き・朝ごはん」のサイクル・生活リズムが大事です!

いただきます



☆来月の調理保育予定☆

きりん組…10/21(月)きゅうり切り、10/25(金)米とき

10/30(水)大根切り

ぞう組…10/17(木)きのこさき、10/23(水)じゃがいも剥き

うさぎ組…調整中です。