

ご入園・ご進級おめでとうございます！

ぽかぽかとした春の陽気に包まれ、新年度がスタートしました。子ども達は期待と不安でドキドキしているのではないかと思います。春は1年の中で最も1日の寒暖差が大きく、昼夜で15℃も差がある日もあります。それに加え、環境が変わるこの時期は緊張や不安から心身ともに疲れやすく、体調を崩しがちです。元気に過ごせるよう、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

栄養課一同、子どもたちの健やかな成長を食事の面から支えていくために、引き続き安全でおいしい給食を作ってまいりますので、今年度もよろしくお願いいたします。

心と身体の健康は、規則正しい“生活リズム”から！

幼児期に身に付けた生活習慣は、大人になっても継続されると言われています。生活リズムを整えると、「情緒が安定する」「免疫力があがり病気にかかりにくくなる」など、様々な利点があります。反対に、不規則な生活リズムを送っていると自律神経が乱れ、だるさ、疲労感、すぐにイライラする、体調不良など、情緒や体調に良くない影響を与えます。

健康な心と身体を育むために3つのポイントを押さえ、規則正しい生活リズムを身に付けましょう。

Point 1, 早寝・早起きをしましょう

質の良い睡眠をとり、起床後に日光を浴びる事で、情緒を安定させる働きをもつ「セロトニン」というホルモンが分泌されます。

【夜】暗い部屋でぐっすり眠る。
⇒ 質の良い睡眠がとれるよう暗い部屋で、気温、音などの睡眠環境を整えましょう。



【朝】起きて太陽の光を浴びる。
⇒ 日光を浴びる事により、脳は朝がきた事を認識して体内時計をリセットし、ズレを解消します。起床時間は固定しましょう。

Point 2, 適度な運動をしましょう

体を動かすことで、疲労感によって寝つきがよくなり夜にぐっすり眠ることができます。

幼児期に運動習慣を身に付けることで身体の発達が促され、健康で活動的な生活習慣が作られます。また、肥満や痩せすぎになることを防ぎ、生活習慣病の予防にも効果的です。



Point 3, 三食しっかりと食べましょう

食事は生活リズムの基本です。中でも朝ごはんは、体にとって大切な役割を担っています。忙しい朝でも、朝ごはんは抜かずにしっかりと食べましょう。

【朝ごはんの役割】

- ① 脳にエネルギーを補給する。
⇒ 睡眠で使ったエネルギーと、日中に活動するためのエネルギーを補給します。
- ② 体温をあげる。
⇒ 寝ている間に下がった体温を上昇させ、「睡眠モード」から「活動モード」に切り替えます。
- ③ 胃や腸を刺激し、排便を促す。
⇒ 「朝うんち」の習慣ができます。



【バランスの良い朝ごはん】

炭水化物、たんぱく質、ビタミン・ミネラルを一品ずつとる事がおすすめです。用意する時間がない場合には、前日の夕飯の残りを活用する、具沢山のスープにする、冷凍ごはんを活用するなどの工夫をしましょう。おにぎりだけ、菓子パンだけは栄養が偏る為 NG です。



。*～ 旬の食材を食べましょう ～*

旬の食材は、ほかの季節と比べて香りや旨味が豊かに感じられ、栄養価が高い事がメリットです。素材そのものの味わいを楽しむことができるため、塩分や糖分などの調味料をいつもより控えめにし、新鮮な食材をヘルシーに味わう事ができます。

4月は新玉ねぎ、絹さや、筍、春キャベツ、苺などが旬です。ぜひ食卓にも取り入れてみてくださいね。



— 栄養課からのお知らせ —

- 今年度の食育は、日本を飛び出して“世界の料理”を提供します。詳細はHPに掲載していますので、ぜひご覧ください。
- おたよりは、春夏秋冬の4回の発行となります。