



ぱくぱく通信9月号 中木場保育園

暦では秋に突入し、日中は暑く、朝晩は寒く感じるが増えてきました。この時期は、夏の疲れが出始め、体調を崩しやすくなります。運動会に向けて、練習も始まるので、十分な休息をとり、旬のものを食べて風邪をひかないように気を付けましょう。



◇◆生活リズムを正しましょう◆◇

★早寝早起きをしましょう。

幼児期の睡眠は、成長する為にとっても大事な時間です。

まずは、寝る時間を決め、21時までに寝るようにしましょう。早く寝ると、朝は自然と早く起きられるようになります。

★光を浴びましょう。

朝起きたらカーテンを開け、太陽の光を浴びましょう。

朝日を浴びることで脳が目覚め、1日が始まります。また、精神も安定し、夜も自然と眠気がやってきます。

★朝ごはんを食べましょう。

朝ごはんは、脳や胃腸を目覚めさせます。

しっかり食べると昼間の活動時間が増え、夜も質の良い睡眠がとれます。

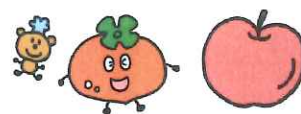
朝の果物は脳を活性化させます！

旬の果物を食べて栄養をチャージしましょう。

・梨
・ぶどう



・柿
・りんご



魚を食べよう！



魚が美味しい季節になりました。

秋は、「さんま」や「さば」などの青魚が旬です。青魚には「DHA」や「EPA」という体に良い成分が多く含まれています。

- ・「DHA（ドコサヘキサエン酸）」・・・脳を活性化し、記憶力や学習能力を高めます。子どもの「キレる」行為を抑えてくれます。
- ・「EPA（エイコサペンタエン酸）」・・・肝臓を活性化し、脂肪を排泄してくれます。

近年、魚が嫌いな子どもが増えていています。原因の一つとして、家庭で魚を食べる機会が減ったことが挙げられます。骨があり手間がかかることもありますが、自然の健康食品ですので、ぜひご家庭でも食卓に出す機会を増やしてみましょう。