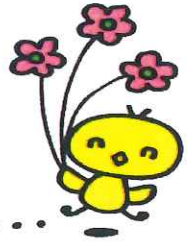


# ぱくぱく通信

令和5年4月号

中木場保育園



## ★ ご入園・ご進級おめでとうございます ★

春らしく、暖かい日が増えて過ごしやすくなってきました。新しいお友達を迎えて、新年度がスタートしました。給食室では、安心・安全でおいしい給食作りを心がけ、努力していきたいと思っています。今年度も、よろしくお願いいたします。



## 「生活リズム」

生活リズムを整えることで、自律神経の働きや昼夜の体温リズムが整い、体調を良好にします。また、安定的にホルモンが分泌され身体や脳の成長の促進や、気持ちの安定につながります。子どもの生活のリズムを整えるには「睡眠」「食事」が大切となります。

- 「睡眠」 睡眠は毎日の生活リズムを作る基盤となります。睡眠時間は、乳児期では14～16時間、幼児期では11～13時間といわれています。睡眠時間が同じでも早く寝ている子供の方が、成長ホルモンの分泌が良くなります。8時頃から寝る準備を始めましょう。

### ★ 睡眠リズムをつけるために

- ・早起きをしましょう
- ・朝起きたら、カーテンを開け、陽の光を浴びましょう。
- ・日中にしっかりと体を動かしましょう。



- 「食事」 乳幼児期は健康を保ち成長を支える為、バランスのとれた栄養が必要です。そのため、1日3回、食事を摂るように心がけましょう。特に朝ごはんは1日を元気に過ごすために欠かせません。朝ごはんの時間が決まることで、1日の生活リズムが整います。

## <朝ごはんをバランス良く食べよう！>

「炭水化物」・・・不足したブドウ糖を補充し、寝起きの脳を活発に動かしてくれる働きがあります。

(ご飯、パン、麺など)

「たんぱく質」・・・血液や筋肉など体をつくる源となります。

(肉、魚、豆腐、卵、牛乳、チーズなど)

「ミネラル源」・・・体調を崩さないために必要な栄養素が含まれています。

(野菜、きのこ類、海藻、果物など)

