



ぱくぱく通信

令和6年4月号
中木場保育園



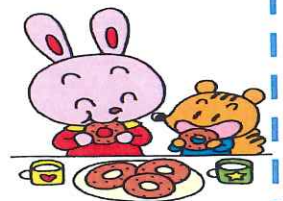
ご入園・ご進級おめでとうございます

暖かい日が増え春らしくなってきました。新年度を迎え、子どもたちは新しい環境の中ドキドキ・ワクワクしていることと思います。給食室では、子どもたちに色々な食材を知ってもらい好きなものが増え苦手なものが減るように心がけ、「おいしい」「たのしい」とみんなで仲良く給食を食べる姿を楽しみに、安心・安全な食事作りを行って参ります。今年度もよろしくお願い致します。



早寝・早起き・朝ごはん

- **早寝**…幼児期の睡眠時間は、お昼寝を含めて10～12時間が望ましいといわれています。この睡眠時間を確保するためには、早めに寝ることが大切です。また、寝ている間に**成長ホルモン**が分泌されるため、20時～21時までには寝ることが理想的です。
- **早起き**…早く寝ると朝の目覚めも自然と早くなります。朝起きて太陽の光を浴びることで、精神を安定させるホルモンの分泌が良くなり、夜も自然と眠気がやってくるといわれています。早く起きることで時間にゆとりができ、**便秘**や**腹痛**が減ってきます。
- **朝ごはん**…朝ごはんを食べることで、寝ている間に下がった体温を上げることができます。体温が上がると脳の働きや血行が良くなり、**集中力が増します**。寝ている間に体のエネルギー源であるブドウ糖が消費されるため、朝ごはんはそのエネルギー源を補給し、頭の働きを良くすることが大切です。



バランスの良い朝ごはん

「**炭水化物**」…ブドウ糖になり脳を動かすエネルギーになります。

(ごはんやパン、麺類など)

「**タンパク質**」…筋肉などをつくる栄養素の一つで、体内時計をリセットする働きがあります。

また、栄養素を体に運ぶ働きもあります。

(牛乳、ヨーグルト、チーズ、卵、豆腐、ソーセージなど)

「**ビタミン・ミネラル類**」…体に活力をつけたり、脳がブドウ糖を消費する時に欠かせません。

(野菜、果物)

忙しい朝ですが、しっかりと朝ごはんを食べましょう！