



駒場認定こども園

2024年10月29日発行



長かった夏も終わり、気温が下がってだんだんと冬に近づいてきました。晴れている日には外へ出て遊んだり、発表会の練習などで体を動かしていると、自然とお腹がすいて食欲が増すようです。「いただきます！」の声も大きく、給食室まで聞こえてきましたよ。

## 生活のリズムを整える **早起き・早寝・朝ごはん**



子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。

保護者の生活習慣は、子どもに大きく影響します。朝食を食べない保護者は、その子どもも朝食を欠食する傾向がみられます。また、保護者の帰宅時間が遅いと、子どもの就寝時間が遅くなったり、コミュニケーション時間が少なかったりする傾向があるようです。

家族みんなで早寝・早起き・朝ごはんを実践し、元気で健康に過ごしましょう。

## 朝ごはんの効果 .....

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。

また、よく噛んで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動きはじめて、朝の排便を促します。



### Q. 朝起きた時は、脳のエネルギーが不足って本当？

A. 脳の重さは、体重の約2%しかありませんが、エネルギー消費量は体全体の約20%といわれていて、多くのエネルギーが必要です。脳は寝ている間も働いているため、朝起きた時はエネルギー不足に陥っています。脳のためにも、栄養バランスのとれた朝食でエネルギー補給しましょう。

