

4月 保育の広場

R7.4.1
那珂こども園

4月は新しい生活が始まり、心身ともに疲れが出る時期でもあります。そこで今回の保育の広場は、一日を健康で、元気に過ごすために重要な「朝ごはん」についてお知らせしたいと思います。

私たちの脳は、ブドウ糖をエネルギー源として動いています。ブドウ糖とは、ごはんやパンなどの炭水化物が分解されてできている栄養素です。朝起きたときに頭がボーっとしてしまうのは、寝ている間にブドウ糖が使われて足りなくなってしまうためです。

朝ごはんってなんで大事なの？



頭が元気になる！！

朝ごはんを食べると、脳にエネルギーが沢山運ばれていきます。頭が元気になると、集中力 up！！
しっかり遊びこむことができます！



体が「がんばるぞ〜！」と目を覚まします。

朝ごはんを食べると、食べ物が消化、吸収されて、寝ている間に下がった体温が上昇し、元気がモリモリ湧いてきます。お友達とも良好な関係を築くことができます。



毎日健康な排便！！

朝ごはんを食べると、食べ物が胃に送られてくることによって、小腸や大腸が動き始め、朝の健康な排便につながります。結果、病気をしにくい健康な身体に。

でも…忙しい毎日の中で、朝ごはんを子どもたちに

食べてもらうのはとても大変…

朝中々起きてくれなかったり…

朝食を準備しても食べてくれなかったり…



バタバタな朝…何も食べないと後でおなかすくかな？

お菓子なら食べてくれるから！、お菓子を欲しがっているから！と



朝食がお菓子になってしまうと…

キレやすくなる

眠くなる

体がだるくなる



お菓子だけの朝食になってしまうと、血糖値の乱高下を起こし、集中力の低下、イライラ、発育・脳の成長に影響を及ぼします。

朝お菓子を食べていた時はご機嫌だったのに、時間がたつと、ぐずることが多くなった、元気がない、眠そうにしている、些細なことで怒っていることが多いなどの症状が見られたときは、子どもたちの体が何らかのサインを出しているのかもしれません。

朝ごはんを子どもたちに「お腹空いた！食べたい！」と思ってもらうためには、やはり早寝、早起きのしっかりとした生活習慣が大切になってきます。

寝るのが遅くなると、大人でも朝起きるのがつらいですね…

早寝・早起き・朝ごはんが整うと、心身ともに健康に過ごすことができます。

しっかりとした朝ごはんを食べて、おまけに太陽の光を浴びることで、「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンが分泌されます。

朝から子どもたちの笑顔が見れたらお父さん、お母さんもうれしいですね♡

新しい生活のスタートと一緒に、ぜひ早寝・早起き・朝ごはんを実践してみてくださいね。

