

テーマ 元気な脳を育てよう！！

3月に入り、寒さもやわらぎ春が近づいてきました。今回の給食だよりのテーマは「元気な脳を育てよう」です。以前、研修で生活リズムが子ども達の身体だけでなく脳にも深く影響していることを勉強し、改めて生活リズムの大切さを感じました。今回、保護者の方にも生活リズムと脳との関係をぜひお伝えしたいと思います。年度末にもう一度生活リズムを見直して元気な脳を育てましょう。

元気な脳を育てるポイント

脳にも休息！早寝(質の良い睡眠)

質の良い睡眠をつくるホルモン

メラトニンの分泌が最大になるのが夜10～2時です。この時間に深い眠りについていると朝がすっきり起きられます。夜10時にはぐっすり眠れているように早寝を心がけましょう。

《早寝のコツ》

- ・日没後の明るい光は避けましょう
(夜のコンビニなど) ↓
直感力・発想力が低下してしまいます
- ・テレビ・パソコンの電子画面は夜9時には消しましょう
- ・入眠儀式をつくりましょう
パジャマに着替える・絵本を読む
「おやすみなさい」のあいさつなど

脳の活性化！早起き

朝の自然の光のもとで早起きすると脳を活性化するホルモンメラトニンの分泌を促すことができます。

《早起きのコツ》

- ・まぶしい方が効果的！
暗闇から光へ一気に切り替えましょう
- ・朝から簡単なお手伝いをすると効果的！
朝からお手伝いをして体が自然に動きだすときセロトニンの分泌は増えます

子ども達には簡単なお手伝いを！

- ・朝食の食器の準備
- ・新聞をとる
- ・野菜をちぎる
- ・花の水やりなど

子ども達にも家族の為にお手伝いをする喜びや責任感が生まれます。

脳の学習能力UP！朝ごはん

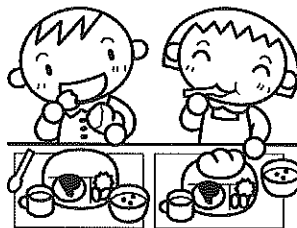
子ども達の脳は眠っている間にエネルギーを使い過ぎてしまいます。朝ごはんを食べずに登園すると脳のホルモンの分泌が低下し、脳の学習能力にも影響したり、元気に遊ぶことができません。

《脳に効く朝ごはん》

炭水化物・・・脳が必要とするエネルギーは糖質です。炭水化物は徐々に上質の糖分に変わるので脳のエネルギー補給には欠かせません。必ずごはんやパンなどの炭水化物を食べるようにしましょう！

タンパク質・・・脳のホルモンの主成分であるアミノ酸を摂取できます

ミネラル・脂質・・・炭水化物を安定して燃やすために必要です



4月お誕生会メニュー

- 🍌 ふりかけごはん
(米 押麦 鰹節 いりごま 濃口しょう油 みりん 上白糖)
- 🍌 豆腐ハンバーグ(木綿豆腐 鶏ミンチ 人参 玉ねぎ 卵 パン粉 塩コショウ サラダ油 ケチャップ ウスターソース 片栗粉)
- 🍌 和風サラダ(きゃべつ 人参 胡瓜 和風ドレッシング 食塩 上白糖)
- 🍌 若芽と麩のみそ汁(生若芽 麩 煮干粉 みそ)
- 🍌 いちご

★食育目標★

「いただきます」「ごちそうさま」を大きな声で言おう！
一つ上の学年に進んだお友だちも新しく入ってきたお友だちもみんな楽しくたくさん食べようね☆