

4月

食育だより

ご入園・ご進級おめでとうございます

今月の食育だよりは、「早寝、早起き、朝ごはん」について
ご紹介します。規則正しいリズムを心がけましょう！

早寝、早起き、朝ごはんは子どもたちの基本的な生活習慣を確立させて
子どもたちの生活リズムの向上を図るために重要なサイクルになります



早寝

子どもの脳や体の成長に欠かせない
成分は睡眠時に多量に分泌されます。早
めに就寝することで、必要な睡眠
時間が確保されます。



早起き

朝日を浴びることで、体内時計(25時間)
がリセットされて、脳が目覚めて
24時間のリズムに調整されます。

朝ごはん

朝ごはんを食べることで、脳のエネル
ギー源であるブドウ糖をはじめとする
様々な栄養素を補給し、午前中からしっ
かり活動できる状態を作ります。



朝ごはんには「**噛むこと**」も重要！

「噛むこと」で脳が覚醒し、活発化します。また、口に食べ物が入り、胃に食べ物が送られると腸や大腸が動き始め、内臓も目覚めます。それが朝の排便習慣にも繋がります。また、満腹感を脳が感じるには20分程度かかる為、良く噛まずに食べると早食いに繋がります。満腹を感じるまでの時間に食べ過ぎてしまいます。よく噛むことで食事にかかる時間が長くなり、少量の食事でも満腹を感じ、食べ過ぎを防止できます。

