



生活リズムを整えましょう

「早寝早起き朝ごはん」とよく聞きますが、生活リズムをつけるために大切なポイントになっています。では、早起きとは何時に起きたらいいのでしょうか？

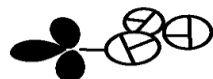
園での給食は、乳児クラスで11時前後、幼児クラスは11時半から12時過ぎくらいに給食を食べます。登園時間から朝ごはんの時間を考えると、遅くとも7時半くらいまでには食べ終わっていると午前中の活動時に朝ごはんのエネルギーや栄養が使われ、たくさん遊ぶことができます。そうすると、給食の時間にお腹が空いてまたエネルギーや栄養を補給できます。

また、起きて光を浴びた時間から脳が働き始め、眠くなる時間が決まるとも言われています。遅くおきると眠くなる時間も遅くなります。

ご家庭での生活時間はそれぞれ違いますのでポイントを押さえながらリズムを整えてみましょう。

＜生活リズムを整えるポイント＞

- * 朝起きる時間を決める・・・みらいこども園での活動や給食の時間を考えて7時半までに食べることを考えると7時までには起きてみましょう
- * 朝ごはん・・・量が足りなかったり、多すぎたりしていませんか？たくさん食べすぎて給食時にお腹が空かない子も見られます。
- * 寝る時間・・・ついつい大人と一緒に起きて遅くなっていませんか？子どもたちの寝る時間に合わせて眠る環境を作りましょう。
睡眠は心身の疲労回復だけでなく、成長に必要なホルモンや脳内物質の分泌が行われます。



今年度を振り返って・・・

今年度も、毎日の給食や行事、クッキングなどで、「食」に触れてきました。経験を一つ一つ積み重ね、その中で様々な発見や出会い、成長が見られました。来年度も毎日の小さな積み重ねを大切に、「食べることの楽しさ」を伝えていけたらと思っています。

