



生活リズムを整えましょう

成長期の子どもたちにとって健やかな心身の成長を促すためには、生活のリズムを一定にし、食事、睡眠、運動のタイミングなどが大切です。

<それぞれのポイント>

睡眠・・・睡眠は心身の疲れを回復させるほかに脳や体を成長させる働きがあります。発育にとって欠かせない脳内物質のメラトニンや成長ホルモンは睡眠中に最も分泌されるため、十分な睡眠が得られないと身長伸びなどに影響する可能性があります。時間帯も大切で、午後9時ごろまでに就寝するのが理想的です。

食事・・・幼児期は1度の食事でたくさん食べられなかったり、消化する機能が未熟なため、3回の食事とおやつで1日に必要な栄養量を摂取します。朝食は生活リズムを整える上で大切な役割を持っています。朝食を抜くと睡眠で消費したエネルギーが不足して脳に影響を受け、午前中の集中力が低下して十分な活動ができなくなることがあります。

運動・・・たっぷりと体を動かして遊ぶとエネルギーが消費されるので、自然な空腹を感じ、食べたい気持ちにつながります。また、体を動かしたことにより、疲労して良質な睡眠を招き、生活リズムの確立に良い影響があります。



にじ組さんの給食リクエスト

3学期に入ってすぐに、にじ組さんに向けて「食べたい給食」のリクエストを募りました。今までは様々なメニューが出てきましたが、今年度は食べたいものが集中していました。3月1日から8日までの献立に組み込んでいます。

実現することは叶わなかった献立の中で、磯辺もち(しょう油海苔もち)がありました。4年ぶりに実施した「もちつき」のお餅がおいしかったそうです。行事の中の食経験が心に残ってくれていてうれしかったです。

また、2月からにじ組はバイキング形式の給食を開始しました。自分で調整しながら盛り付けることで、意欲につながっている姿が見られています。

