

生活リズムを整えましょう

4月ー 春です。入園、進級おめでとうございます。

春は1年の中でも気持ちの良い季節です。新年度を迎え、子どもたちの周りの環境が変わります。園生活に慣れるように、登園時間や食事時間などを考えて、ご家庭でも生活リズムを整えていきましょう。

赤ちゃんは保育園の環境に慣れるまで時間がかかります。赤ちゃんも保護者の方にも負担がかからないように焦らず、ゆっくり慣らしていきましょう。

食事と脳の働き

～規則正しい食事を、よくかんで食べましょう～

私達の体を構成している筋肉や骨、血液などは、毎日作り変えられていて、新しい細胞を作るためには規則正しい食事が欠かせません。なかでも脳の神経細胞は他の細胞と異なり、特殊な性質をもっています。その性質とは、幼少期に分裂をほぼ完了し、大人になってからはもちろん、中学生、高校生の育ち盛りでもあまり増えることはありません。したがって、幼少期でのバランスのとれた食事がとても大切になります。そこで、勉強にも直結する脳の働きと食事について考えてみましょう。

脳の働きをよくする栄養

- 糖質(ブドウ糖)・・・脳のエネルギーとなります。
朝食は必ずとりましょう。
- 脂質……………不飽和脂肪酸は脳に60%含まれており、
脳細胞の主な構成材料です。
- カルシウム ……脳神経の異常な興奮をおさえます。
- ビタミンC ……神経網がつまるのを防ぎます。

強く疲れにくい脳をつくるための食品

- 玄米……………白米ではなく玄米を。もし、玄米が無理なら胚芽米、
(白米だったら麦を入れましょう)
- 青菜……………ほうれん草、春菊、小松菜など、ビタミンC、カルシウムを多く含んでいます。
- 小魚、魚介類……カルシウム・ミネラル・不飽和脂肪酸が十分含まれています。
- 海藻……………たくさんのカルシウム・鉄・ヨウ素を含んでいます。
- 納豆、豆腐……材料の大豆は良質なたん白質を含んでいます。

今月の給食は、じゃこサラダ、ホーレン草コーンあえ、納豆あえ、千切りイリチー、もずく丼、豆腐ハンバーグ、ごまクッキー、ひじきおにぎり、きなこクリームサンドなど、カルシウム、ミネラルがたっぷりです。