

たのしくたべようニュース

幼児期に育む大切な **生活リズム**

生活リズムは、子どもの成長や発達にとっても大切です。基本的な生活習慣をくり返すことで、幼児期に定着させましょう。

生活リズムをととのえるコツ

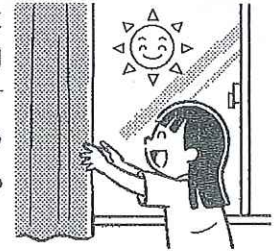
早起き・早寝をする

まずは、早起きを習慣にすると夜も早めに眠れるようになります。毎日、同じ時間、同じサイクルで早起き・早寝をして十分な睡眠時間を確保しましょう。睡眠中には、骨や筋肉をつくったり免疫力を高めたりするのに必要な成長ホルモンが分泌されています。



朝の光を浴びる

ヒトの体内時計は、24時間よりも少し長い周期のリズムを刻んでいます。そこで、朝の光を浴びると地球の24時間周期と一致させることができます。また、朝の光には、脳と体を覚醒させ、日中活動しやすくすると共に心のバランスをととのえる役割があります。



朝ごはんを食べる

朝ごはんは、午前中のエネルギー源となる大切な食事です。特にごはんやパンなどの炭水化物は、体内でブドウ糖に分解されて脳のおもなエネルギー源になります。また、朝ごはんを食べると、胃や腸が動き始めて内臓が目覚め、朝の排便につながります。



日中に体を動かす

思いきり体を動かして遊ぶと、おなかですぐおいしく食事ができたり、疲れてぐっすり眠れたりするため、規則正しい生活リズムにつながります。外に出て遊ぶことができない状況では、室内でできることを探して、日中はなるべく体を動かしましょう。



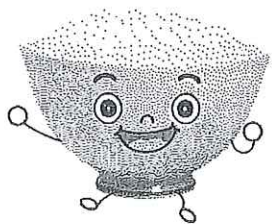
ほかにも1日3食を決まった時間に食べることも大切です。

子どもと一緒に
クイズに挑戦!

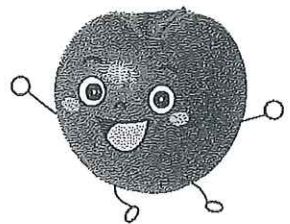
このたべものは
あか・き・みどり

なにいろの なかま？

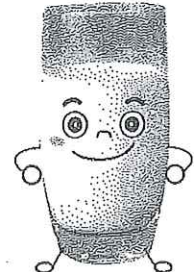
ごはん



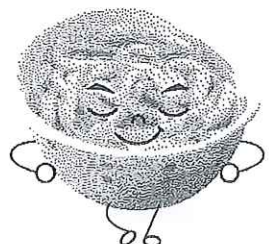
くだもの



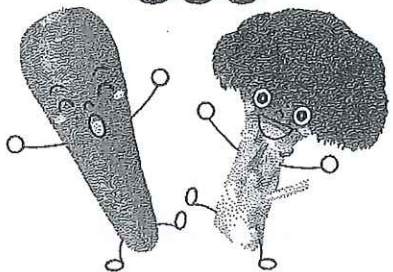
ぎゅうにゅう



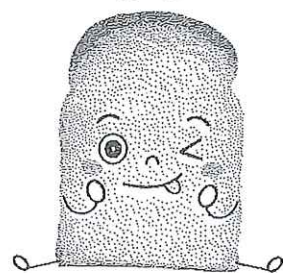
うどん



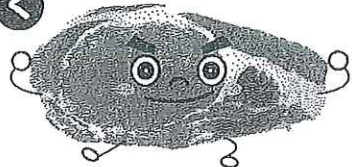
やさい



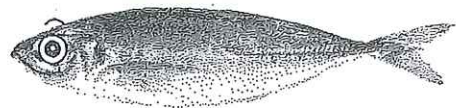
パン



にく



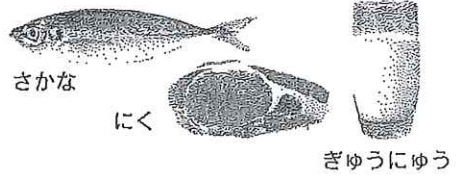
さかな



こたえ

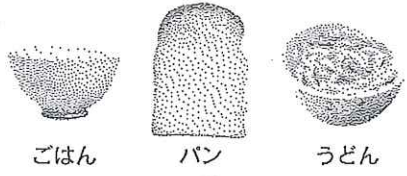
あかの なかまの たべもの

からだをつくる もとになるよ



きの なかまの たべもの

からだを うごかす ちからになるよ



みどりの なかまの たべもの

びょうきから まもって くれるよ



参考文献 「早寝早起き朝ごはん」全国協議会HP、「早起き 早寝 朝ごはん」香川靖雄 神山潤著 少年写真新聞社刊ほか