

# 給食便り 9月号

ひかり保育園

今年の夏は、ムシムシ暑い日が続きましたね。まだ残暑の厳しい日もありそうですが、夏の疲れが出てくるこの時期まずはゆっくり休むことが大切です。早めに就寝して疲れをとり、朝ご飯をしっかり食べて元気に遊べるといいですね！

## なぜ『早寝早起き朝ごはん』が必要なの？

子どもの健やかな成長には『早寝早起き朝ごはん』をはじめとした規則正しい生活習慣が大切です。近年、子どもたちの生活習慣の乱れが学習意欲、体力気力の低下の要因の一つとして指摘されています。



## ・睡眠の効果・

睡眠には心身の疲労を回復させる働きのほかに、脳や体を成長させる働きがあります。脳には、海馬という知識の工場があり、睡眠中に活性化し、昼間経験したことを何度も再生して確かめ知識として蓄積していきます。眠る時間が遅くなると、これらの脳内物質の分泌に影響を与えてしまうので午後9時頃には就寝させるように心がけましょう。



## ・朝食の効果・

脳のエネルギー源はブドウ糖です。ブドウ糖は体内に蓄えておくことができず、すぐに不足してしまいます。寝ている間もエネルギーを使っているため、朝には必要なエネルギーや栄養素が少なくなっている状態なのです。そのため、朝食でブドウ糖をはじめとする様々な栄養素補給し、午前中からしっかり活動できる状態を作ることが大切です。しかし、ドリンクやゼリーなどで栄養を摂りさえすればいいというわけではありません。朝食で大切なのは『よく噛んで食べること』です。噛むことで、脳が覚醒し腸や大腸が動き始め内臓も目覚めます。朝の排便習慣にもつながります。



©fumiro

## 🍴 スプーンとおはし 🍴

子どもたちはそれぞれの段階を経て成長していきます。0歳児は離乳食後期の頃から、食べ物に興味を持ち出し自分で食べたがります。初めは手づかみ、そしてスプーンが使われ始めるのが1歳～2歳半にかけて、箸を使い始めるのが一般に3歳を過ぎてからとされています。

### ♪スプーン練習ポイント♪

子どもが自分でスプーンを持って食べようとしても始めは上手くいきません。大人が手を添えて補助動作をしますが、このとき大切なのは『子どもの利き手と同じ利き手で補助』をすることです。同じ向きで補助をするので、違和感なく自分で『できた!』という気になり、自分で「やってみたく」なります。

### ♪正しい箸の持ち方♪

- ①はしの片方(固定はし)を、親指の根元に挟みます。
- ②薬指を軽く曲げて第一関節を下に添え、親指と薬指で支えます。
- ③もう片方はし(作用はし)は親指のはらで挟み、中指の第一関節で支えます。\*保育園では、様子を見ながらお箸を使っています。
- ④作用はしの支えをしっかりさせるために、小指を薬指に添わせませ

