

給食だより

ひかり保育園 9月号

今年の夏も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ようにしましょう。

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。

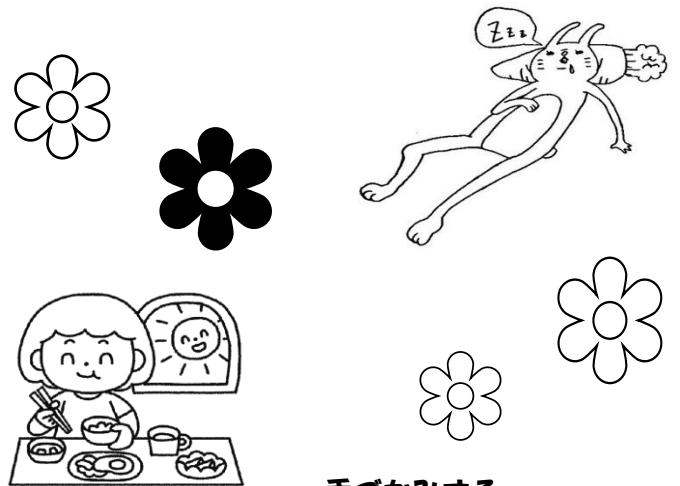


睡眠の効果

睡眠には心身の疲労を回復させる働きのおかげに、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時には就寝させるようにしましょう。

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。



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だ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歳を過ぎてからと言われています。

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

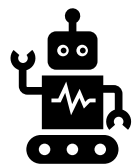
- ①はしの片方(固定はし)を、親指の根元に挟みます。
- ②薬指を軽く曲げて第一関節を下に添え、親指と薬指で支えます。
- ③もう片方のはし(作用はし)は親指のはらで挟み、中指の第一関節で支えます。
- ④作用はしの支えをしっかりさせるために、小指を薬指に添わせませす。

手づかみする

スプーンが上からにぎれる

スプーンが下から持てる

お箸が使える



*保育園では、様子を見ながらお箸を使っています。