



# きゅうしょくだより

平成31年4月 かのんの町保育園

## ~生活リズムを整えましょう!~

新入児も進級児も、今までとは違った環境での生活が始まります。

保育園での生活に慣れて楽しく過ごせるようになるには、生活リズムを整えることが大切です。新年度が始まるこの時期は、1日の生活リズムを見直すよい機会です。

元気で楽しく過ごせるように、生活リズムを整えていきましょう。

### はやね はやお しゅうかん 早寝・早起きの習慣をつけましょう

最近は大人の生活に合わせ、夜型の生活習慣がついてしまっている子どもが増えていきます。

昔から“寝る子は育つ”と言われているように、子どもの成長に関わる成長ホルモンは、夜寝ている間に分泌されます。

成長期である乳幼児期は、昼間はよく遊び、夜は早く寝てぐっすり眠り、朝は気持ちよく目覚める習慣をつけたいものです。

### しょくじ じかん き 食事の時間を決めましょう

1日3食の食事時間を決めると、身体のリズムが整い、消化・吸収もよくなります。

おやつもだらだらと食べると、食事の時に食欲がわきません。時間と量を決めて食べれば、食事もしっかり食べることができます。



### あさ た 朝ごはんを食べましょう

夜眠っている間に、体温は下がり、脳はエネルギーを消費しています。朝ごはんを食べることで、体温を上げ、脳を目覚めさせることができます。そして、朝ごはんを食べると、排便のリズムもついてきます。

朝ごはんをおいしく食べるためには、夜寝る前の間食は控えましょう。そして、起きてすぐには食欲がわかないので、食べる30分くらい前には起きるようにするとよいです。

成長期である乳幼児期は、昼間はよく遊び、夜は早く寝てぐっすり眠り、朝は気持ちよく目覚める習慣をつけたいものです。