

# 食育だより

東広島市立木谷保育所  
令和5年5月1日  
Tel (0846) 45-4322

## 朝ごはんは元気にスタート！

朝ごはんには、二つの大きな役割があります。一つ目が、人の身体に備わっている「体内時計」に働きかけて、眠りから活動に向かうリズムを整えること。二つ目が、日中の活動に必要なエネルギーと栄養素を補給することです。

忙しい毎日の中、朝からごはんをしっかり食べることは大変なことです。乳幼児期は、生活習慣の基礎を築く大切な時期です。家庭では、生活リズムを整えて、朝ごはんから1日をスタートさせることを心がけましょう。

### 朝ごはんは体内時計を整える

通常、人間は昼間は覚醒状態にあり、夜間は睡眠状態にあります。この約24時間周期で繰り返される睡眠覚醒リズムのことを「体内時計」と呼びます。この「体内時計」は、朝の起床後に浴びる太陽の光の刺激で毎日リセットされています。そして、食事をすることで、インスリンが分泌され、体温が上昇し、身体の活動が行われます。そして、皮膚・内臓・免疫細胞などにも影響を与えます。朝ごはんは重要な役割があります。



### 「体内時計」が乱れる原因

「体内時計」は覚醒と睡眠のリズムなので、この時計が乱れることで、なかなか寝付けない、朝起きられない、朝ごはんを食べることができない、そして、日中もボーッとして元気に活動することができないといった状況が生まれます。その原因として、最近は、夜寝る前に見るスマートフォンなどのブルーライトが大きな問題になっています。また、夕食が遅すぎて、胃腸が活発に動いている状態で眠りにつきにくい、朝ごはんを美味しく食べることができないといった、夜型の生活になってしまうといったこともあります。昼間、外に出て体を動かすことはとても大事です。そして「体内時計」は乱れやすくならないように、毎日のリズムを大切にしていきたいですね。



## 食育の日

毎月19日は「食育の日」です。(食育推進基本計画によって定められました)  
保育所では、食材と触れ合う、食べ物を大切に作る、楽しく食事をする、マナーを身につけるなどの食育に取り組んでいます。また、野菜の栽培や収穫、クッキングなどの取り組みを通し「食」に興味、関心が深まるようにもしています。

お家でも、「食育の日」に食事の用意をお子さまと一緒にしたり、食べ物について、会話を楽しんだりして過ごしてみたいでしょうか。

4月は、幼児組さんが、絹さやの筋とりのお手伝いをしてくれました。

