



木谷保育所
令和8年3月
TEL0846-45-4322

早寝で脳はますます進化する！

子どもの脳を育てるためには、**早起きと朝ごはん**は重要です。

朝日の刺激で分泌が加速するホルモン・セロトニンがやる気と好奇心を強めるので、日中たくさんの学びが起こるからです。

眠りをつくり出すのはメラトニンというホルモンです。メラトニンは網膜が暗さを感じると分泌促進され、眠りを誘い、脳の進化を助けます。

▶ メラトニンの主な働き



🌙 上質な睡眠のために……



朝のみそ汁がよい睡眠をもたらす！

体内時計の働きにはトリプトファンといわれる必須アミノ酸（たんぱく質）が必要です。

トリプトファンを摂取するのに**最適な朝ごはんがみそ汁**です。トリプトファンは、かつおだし・あごだしなど魚由来のうま味成分、みそや豆腐などの大豆製品にもたっぷりはいっています。ついでに卵にも。これらの朝ごはんを食べれば、昼活発に動き、夜は自然と眠たくなる、という理想のリズムがうまれます。



よい睡眠のためには脳を緊張からリラックスさせる脳のスイッチングも重要です。子どもが寝る前のルーティンをもつこと、本を読むなど、寝る前に行う行動を決めておけば、次の日に遠足や発表会があって、興奮して眠れなくても、決まった行動がスイッチとなり脳はあきらめて寝るようになります