

# けんこう

しらさぎ保育園  
食事研究グループ  
栄養士 木下つくみ  
林 歩美

H29 年度

No. 5

## 早寝・早起き・朝ごはん

明けましておめでとうございます。本年もよろしくお祈りします。  
年末年始は生活リズムが乱れがちです。正しい生活リズムを取り戻しましょう！

子どもたちが健やかに成長していくためには、適度な運動、バランスの良い食事、十分な睡眠が大切です。近年では、「よく体を動かし、よく食べ、よく眠る」という成長期の子どものために当たり前であるはずの基本的な生活習慣が大きく乱れています。生活習慣の大切さについてまとめました。

### <睡眠の効果>

睡眠には心身の疲労を回復させ、脳や体を成長させる働きがあります。子どもの成長に欠かせないメラトニンと成長ホルモンは、眠っている間に活発に分泌されます。眠る時間が遅くなると、これらのホルモンの分泌に影響を与えてしまうので、午後9時ごろには就寝させるように心がけましょう。



### <朝の光の効果>

朝の光を浴びると、セロトニンが活発に分泌され、頭がスッキリと目覚めます。集中力も上がり活動に適した体になります。朝の光をたっぷり浴びて昼に活動を行うと、夜にはメラトニンがたっぷり合成され、よく眠れるそうです。



### <朝食の効果>

寝ている間もエネルギーを使っているため、朝にはエネルギーや栄養素が少なくなっています。そのため、朝食でブドウ糖や、様々な栄養素を摂り、朝からしっかり活動できる状態を作ることが大切です。さらに『噛むこと』で脳が覚醒します。口に食べ物が入り、胃に送られてくると腸や大腸が動き始め、内臓も目覚めるので朝の排便習慣にもつながります。



### <朝うんちの効果>

うんちは寝ている間に腸の中で活発に作られるので、朝うんちをすると直腸が空っぽになります。1日をすっきりした気持ちでスタートでき、集中力も高まります。

きょうも1日  
いいスタートだ♪



## ◇ お子さんの便秘に悩んでいませんか？ ◇

左のページで紹介したように、うんちは体の調子を教えてくれる大事なバロメーターです。うんちはおおまかに分類すると4種類あります。それぞれの特徴とうんちからわかる体の調子等をここで紹介します。

### カチカチの硬いうんち

- ・力を入れても出にくい
- ・黒ずんで焦げ茶色
- 肉やお菓子ばかりを食べている



### ドロドロの軟らかいうんち

- ・ドロドロしている
- ・お腹が痛くなる
- 冷たいものをたくさん飲んだり、食べたりしてお腹を冷やしている



### ヒヨロヒヨロの細長いうんち

- ・軟らかい
- ・出してもすっきりしない
- 外で遊ばずに家の中でテレビやゲームばかりしている



### 元気なうんち

- ・黄色っぽい茶色
- ・表面がなめらかでバナナのような形
- 生活リズムが整っている



### すっきり！と元気なうんちをするために・・・

- ①朝食を抜かない
- ②バランスの良い食事
- ③よく噛んで食べる
- ④外でたくさん遊ぶ
- ⑤明るく楽しいトイレ環境を作る
- ⑥うんちは我慢しない
- ⑦適度な水分を摂る
- ⑧早く寝て朝のうんちに備える

また、便秘には食物繊維も大切な役割を果たします。食物繊維は小腸でも消化されずに大腸まで届き、水分を増やして大きくなるのでうんちの量を増やしてくれます。良いうんちを作るために野菜や豆、海藻など食物繊維がたくさん含まれる食材を使った食事を心がけましょう。最後に元気なうんちにつながる保育園のメニューを紹介します！

### \*\*\* 大豆と昆布の煮物 \*\*\*

《材料》 子ども1人分

大豆缶	30g
昆布	1
だしかつお	1
砂糖	4
しょうゆ	1

【作り方】

- ①大豆は缶から出しておく。昆布は水に漬けて戻し、短冊切りにする。
- ②鍋でだし汁を作り、昆布を入れて柔らかくなったたら大豆を入れ、砂糖、しょうゆで味付けする。

作ってみて！



- ★ ごはんの日(3才児以上・金曜日)  
1月5日・12日・26日  
2月9日・16日・23日
- ★ 弁当日  
1月15日(月) 2月1日・15日(木)

- ★ 誕生会……1月19日(金)  
・ひじきごはん  
・つくね  
・揚げ芋  
・ポン酢和え  
・むらくも汁

