



ぱくぱく

令和7年11月号
No.20



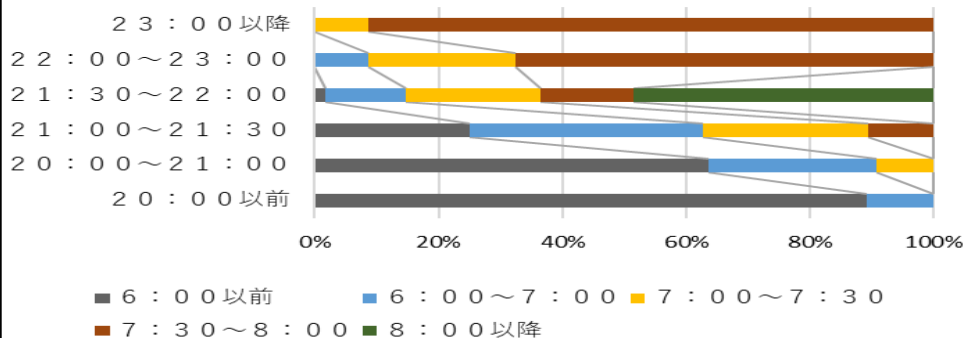
食生活アンケート 起床・就寝時間の関係

対象：市内保育施設
3～5歳児（R7年度）

早寝のお子さんは早起きの傾向にあります。幼児期の睡眠時間の目安は10～13時間、保育園でのお昼寝は2時間程度です。起きる時間から逆算して、寝る時間を決めてみてはいかがでしょうか。

また、朝ごはんを食べる習慣がある人は、早寝早起きの人が多く睡眠の質がよいことが報告されています。みんなで朝ごはんを食べましょう。

起きる時間と寝る時間関係



生活リズム ～早く寝るためのポイント～

- 早起き＆外遊び…まずは早起きをして、昼間はたっぷり外遊びをしましょう。よく体を動かせば心地よい疲れが眠りを誘ってくれます。
- 暗く静かな環境…寝る時間が近づいたらテレビやタブレット、スマホなどから発せられる強い光や音の刺激を少なくし、寝る1時間前には消すようにしましょう。大人がお手本になることも大事ですね。
- 毎日同じ時間・流れ…時間を決め、眠る準備をするように促しましょう。同じ時間に同じことを繰り返すことで脳に眠くなるサイクルができます。

今町子育て支援センター 9月の食育タイム

『おいしい秋みつけたよ』



秋になりおいしい食べ物がたくさん！イラストをくるくると回すと食べ物が見えてくる不思議なしかけに釘付けの子どもたち。「りんご」「ぶどう」と元気に答えてくれましたよ。味わい豊かな秋の食材で、おなかも心も満たしましょう。

食欲の秋到来！きのこは栄養満点

「食欲の秋」と言われるほど、実り豊かなこの季節は野菜や魚、きのこ、果物など旬を迎える食材がたくさん。なかでもきのこは、ビタミンDやビタミンB群、食物繊維が豊富な食材です。種類も豊富で形や色、香りも食感もさまざまです。焼いたり煮たり炒めたり、さまざまな味を楽しみたいですね。



【離乳食・幼児食のポイント】

きのこ類は離乳食後期頃から使うことができます。繊維が多く弾力もあり、つぶしにくいので、細かく刻みましょう。1歳以降も、かみきりにくいので短く切ってしっかり加熱しましょう。

発行：見附市教育委員会こども課
こども家庭センター
0258-62-1700

食育だより
ぱくぱく



みつけ食育
応援サイト

