

ぱくぱく

令和6年11月号
No.8



生活のリズム

生まれたばかりの赤ちゃんは生活のリズムがなく、生後4か月頃から昼間起きている時間が長く、夜はまとまって寝るリズムができてきます。このリズムのおかげで成長に欠かせないホルモンが分泌されます。

【生活リズムを整えるポイント】

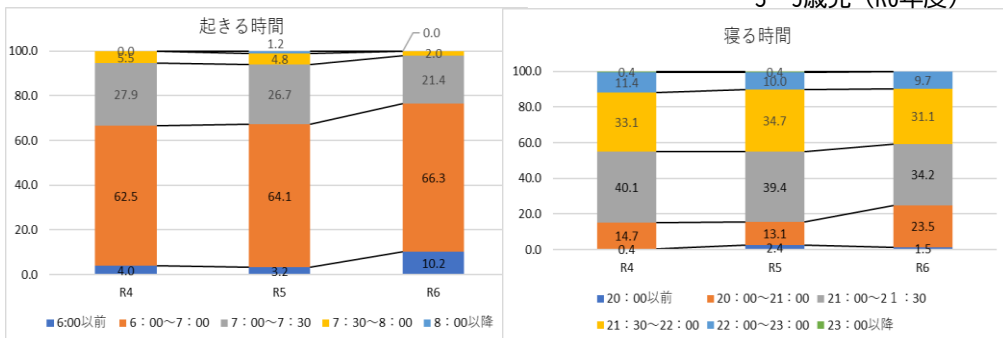
- ①朝、太陽の光を浴びる…体内時計は地球の24時間周期より長く、ズレてしまう。そのズレを修正してくれたり、セロトニンという脳内物質の分泌を促し、脳と体を起こしてくれたり、心のバランスを整えてくれる。
- ②睡眠時間を確保…夜暗くなるとメラトニンが分泌され、眠りを誘ってくれる。必要な睡眠時間は1～2歳は11～14時間、3～5歳は10～13時間。起きる時間から逆算して寝る時間を決めよう。

睡眠は体と脳を休め、記憶の定着をしている大切な時間です。まずは早起き・早寝から生活リズムをつくっていきましょう。



食生活アンケート 起床・就寝時間の結果

対象：市内保育施設
3～5歳児（R6年度）



早起き・早寝をする園児が増えています



新町子育て支援センター 9月の食育タイム

『おいしい秋クイズ』

おいしい秋の食べ物のシルエットを見て、「さあ、これは何かなあ〜？」とクイズをしました。



「くり〜！」「おいも〜！」「かき〜！」とママたちの声。「なし？りんご？」と悩ましいクイズもありましたが、子どもたちは「あ！あ！」と指をさしたり触りたくてハイハイしてきたり、おいしい秋の食べ物に、興味津々でした。

旬の食材は最強！！

旬の食材はうまみが強く、栄養価が高く、風味が豊か。必要以上に味付けをしなくてもおいしくいただけます。また、たくさん出るので価格も下がりやすいので経済的にもすぐれもの。さらに、旬の食材は、身体を整える役目も果たしてくれるそうです。旬のものを食べて、元気に過ごしましょうね。



価格が安定している時にまとめ買い、冷凍保存もおすすめです。



おやつにくだものや
蒸かしいもはいかが？



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

子育て支援サイト
スマイルみつけ



みつけ食育
応援サイト

