

ご入園 ・ご進級おめでとうございます！ 暖かな春の陽気とともに新年度がスタートしました。新しい1年も元気に楽しい毎日が過ごせるようにしましょう。



早寝・早起き・朝ごはん



早く寝る理由

昔から『寝る子は育つ』と言われていますが、睡眠には心身の疲労を回復させる働きのほかに、子どもの成長に欠かせない脳内物質であるメラトニン(暗くなると分泌され、体温を下げて眠りを誘う働き)と成長ホルモン(寝入ってすぐの深い睡眠時に分泌され、脳、骨、筋肉の成長を促す働き)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、これらの脳内物質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。

早起きしてみよう！

朝の光を浴びると、脳の覚醒を促す脳内ホルモンであるセロトニンが活発に分泌されます。その結果、頭がスッキリと目覚め、集中力があがります。また、自律神経が副交感神経から交感神経に切り替わり、活動に適した体になります。

朝食を食べて保育園へGO！

脳のエネルギー源はブドウ糖です。ブドウ糖は体内に大量に蓄えておくことができず、すぐに不足してしまいます。また、私たちの体は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必要な栄養素が少なくなっています。つまり、朝起きたときは脳も体もエネルギーが不足した状態なのです。そのため、朝食でブドウ糖(例：ごはんやパンなど)をはじめとする様々な栄養素を補給し、午前中からしっかり活動できる状態を作ることが大切です。



豆腐ドーナツ

ホットケーキミックスにお豆腐と卵を入れて油で揚げました



ポップコーン

保育園で栽培したトウモロコシで作りました

焼きカレーパン

キーマカレーをパン生地の中に入れて焼きました

