

☀ 早寝 早起き ☀

『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、脳や体を成長させる働きがあります。また、早起きすることで活動的な朝を迎えることができます。

●成長を促す「早寝」の力

- ・成長ホルモンの分泌：夜は体が休息し、メラトニンや成長ホルモンが活発に分泌される時間です。十分な睡眠は子どもたちの成長に欠かせません。
- ・心の休息：しっかり寝ることで子どもたちの心もリフレッシュ！翌日の挑戦に向けて、心の準備ができます。



●「早起き」で迎える活動的な朝

- ・体内時計の調整：早起きすることで、子どもたちの体内時計が整い、1日のリズムがスムーズになります。
- ・朝日の効果：朝の光を浴びることで、体が自然に目覚め、活動的な1日のスタートを切ることができます。

寝る時間が遅くなると、ホルモン分泌に影響を与えてしまうため、午後9時頃までには、就寝できるように心がけ、心身の健全な発達を促しましょう！また、朝の陽の光を浴びると、頭がスッキリ目覚め集中力が高まります。さらに、体を動かすことや朝ごはんをしっかりと噛んで食べることも効果的です。



朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べることで、栄養補給だけでなく、下記のように体に嬉しい働きがあります。

●脳を活発に働かせる

朝ごはんを食べることで、消費したエネルギーを補うことができるため、脳が活発に働いて集中力が高まります。

●朝の排便の習慣をつける

朝の排便習慣も重要なポイントのひとつです。排便を促すために、ある程度の野菜と水分を摂取し、腸に刺激を与えることが大切です。

●睡眠によって下がっている体温を上げる

寝ている間は体温が下がります。朝ごはんを食べることで、体温も上がり活動するための体の準備が整い、活発に動くことができます。

●学習効果の向上

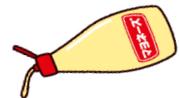
朝ごはらは、集中力や記憶力を高める効果があるため、学びの時間にも大切です。

朝ごはんを食べて、元気に1日をスタートしましょう！



今月の給食から

カレーのマヨネーズ焼き



～材料～

- ・カレー 40g
- ・塩 0.1g
- ・玉葱 5g
- ・人参 5g
- ・サラダ油 0.5g
- ・マヨネーズ 5g
- ・パセリ 0.5g



～作り方～

- ①カレーに塩をふっておく
- ②野菜は粗みじんに切り、油で炒め、粗熱をとる
- ③②にマヨネーズ、みじん切りのパセリを混ぜる
- ④クッキングシートを敷いた天板にカレーを並べ、③をかけオーブンで焼く

