

## 「食べる力」＝「生きる力」を育む

食事は食べ物から栄養を摂り、身体を大きく発育、発達させると共に、心の成長にもつながっています。食事を通じてさまざまな経験を積み重ねることは、子どもの五感を豊かにし、心身を成長させます。食事は生きる力の基礎を育む上で非常に大切なものです。

特に朝ごはんは1日のパワーの源であり、朝ごはんを食べると、寝ている間に低下した体温を上昇させ、身体は1日の活動の準備を整えます。朝ごはんでき生き生きとした1日のスタートを切りましょう。

伊予ペンギん小規模保育園では、食育目標にそって、野菜のお世話・収穫・お菓子作り、食に関する絵本の読み聞かせをしています。

- ① 彩り豊かな給食とし、様々な味の経験をする事で食べる喜びを育てる。
- ② 様々な食育活動を行い、食に対する「興味」「関心」を育てる。
- ③ それぞれの月齢や年齢にあった食事を提供し、食体験を育てる。



## 朝食が重要な5つの理由

## 1 内に不足しているエネルギーの補給のため

朝起きた身体は、エネルギーが大変不足しています。夕食から10時間以上が経過していることと、寝ている間にも少しずつエネルギーを消費しています。朝から身体のエンジンをかけ活動を始めるためには、当然ガソリンとなる食べ物が必要です。脳を使うにもエネルギーが必要です。

こども達は午前中にもたくさん活動してエネルギーを使います。昼食まで「エネルギーが空っぽ」のまま過ごさないためにも、朝食はたいせつです。

## 2 体内時計のリズムを整えるため

「体内時計」とは、人間の身体の中に備わっている、一日の時間の流れを司る時計のことです。朝目覚め、昼活動し、夜に向かって眠くなる・・・というしくみは、体内時計があるからこそ毎日正しく繰り返されます。しかし体内時計にだけ従うと、人はどんどん夜型になってしまいます。

朝食をとることで体内時計はうまくリセットされ、時間のずれの蓄積は防がれます。

## 3 朝食をかねてたべることによってセロトニンの分泌が促されるため

「セロトニン」は「幸せホルモン」とも呼ばれる精神を落ち着かせる神経伝達物質で、体内で合成されるものです。セロトニンが不足すると気分が落ち込む、眠気を及ぼす「メラトニン」が作られず不眠になるなど、毎日を元気に過ごすことができなくなります。セロトニンをしっかり分泌させるには、朝の光を浴びることが重要なのですが、加えて「かむ」という行為もセロトニンの分泌を促すものとして知られています。

## 4 体温を上昇させ、身体や脳を活動的にさせるため

どんな時間でも何かを食べると体がほかほかとあたたまります。寝ているあいだ人の体温は低下しているため、体温を上昇させるためにも朝食が役立ちます。体温が低いと人はエネルギーを節約しようと自然に動きを小さくしてしまいがちですが、エネルギーが充満すれば身体も脳も活動的になります。

## 5 排便のリズムがつくため

朝食をとることによって腸が刺激され、朝の排便のリズムが定着します。基本的に排便はいつあってもいいのですが、便は寝ている間にたくさん作られるため、朝が最もスムーズに排便しやすいのです。



## お昼寝布団・お手拭きの汚れ

## 1 お昼寝布団

布団の代表的な汚れは、汗・皮脂・ホコリ・ダニと言われます。

人は寝ている間に汗をたくさんかきます。汗に含まれる塩分、皮脂などの成分は、生地や中綿に浸透し、徐々に溜まっていきます。これにより、ダニは布団に蓄積された汗の成分や皮脂を求め布団内部に潜み込みます。その死骸やフンなどが、アレルギー等を引き起こすこともあります。

毎日お昼寝で使う布団は、見た目には汚れてないように見えても、汗や皮脂が付着しており、それを好むダニ・雑菌が繁殖します。

週末に持ち帰ったお昼寝布団は、汚れていなくてもカバーを洗濯して、干して日光や風にあてるようにしましょう。

## 2 タオルやお手拭きの寿命

繊維に黒い点々が染み込んでいる？それはカビです！タオルやお手拭きを使用後、乾かしが甘かったり、部屋干しに失敗するとカビが生えます。一旦カビが生えたと、通常の選択をしている限り、カビは増えることはあっても減ることはありません。

※煮沸、漂白剤につけるなどすればリベンジの可能性はあります。

タオルの黒カビを放置するとニキビや肌荒れの原因になることもあります。思い切って処分しましょう。

