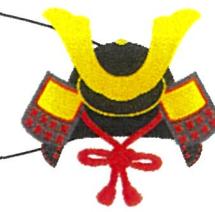
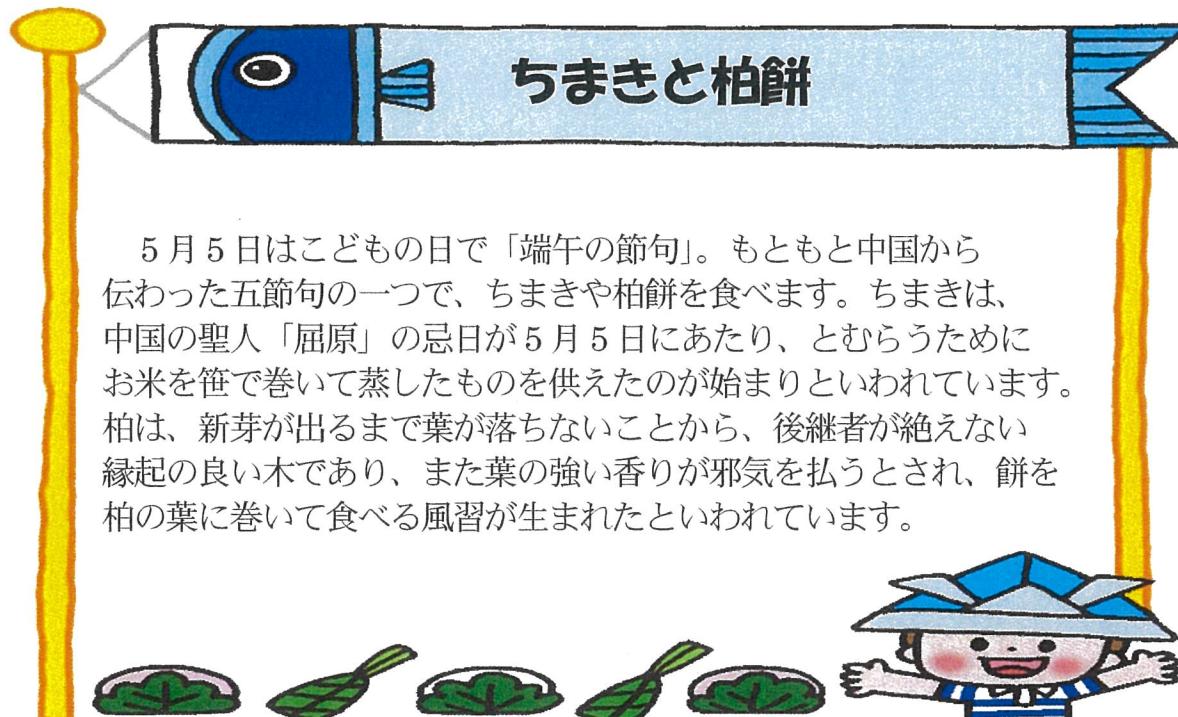


# 食育だより 5月号

R3.5.1 友田保育園



入園・進級してから、1か月が経ちました。新しいクラスや、園の生活・食事に慣れてきた頃でしょうか？5月には連休があり、生活リズムが崩れやすくなるので、早寝早起き、そして3食しっかり食べましょう。たくさん睡眠もとて、元気に過ごしていきましょう。



今月の食育

おにぎり作り(予定)



## 朝ごはんをしつかり食べよう！

一日の始まりに欠かせない朝ごはんは、食べると体にこんな効果があります。

### ① 体温を上げる



寝ている間は、体温が低下しているので、朝ごはんを食べることによって体温が上がっていきます。

朝のうちに体温を上げると、午前中の活動のやる気や、一日の集中力向上に繋がります。

さらに体温が上昇すると体や脳のエネルギー補給にもなります。

### ② 免疫力を高める



朝ごはんを食べると、胃腸の活動が少しずつ活動的になり、身体も目覚めています。こうなることで、3食しっかり食べることができ、食事のサイクルも出来てきて、免疫力向上になります。栄養も一気に偏ることなく、身体に吸収していきます。

### ③ 生活リズムを整える



朝目覚めて、昼に活動し、夜眠くなるというサイクルは、健康な生活リズムといって、健康に過ごしていくうえでの基本的な生活リズムになります。朝ごはんを食べることで、朝だという事が身体に伝わって、ここから生活リズムが整い、作られています。

## ----- 幸せホルモン＝セロトニンって？ -----

幸せホルモンと呼ばれているセロトニンとは、やる気や幸福感につながる脳内の神経伝達物質のことです。このセロトニンを身体に増やしていくには、腸内環境を整える、日光浴をする、リズミカルな運動が適しているといわれています。リズミカルな運動とは、歩くことや食事の際の咀嚼のことをいいます。朝ごはんを食べるときは、噛むことを意識して食べると、朝からセロトニンが増えていき、心のバランスが整っていきます。

朝ごはんだけでなく、毎食の咀嚼を意識して食べると、さらに効果的なので、ぜひ意識してみてください。