

5月



# 食育だより

乳幼児食

## 1日の生活リズムのポイントは 5つ！！

夜は早く寝て、睡眠時間をたっぷりとりましょう。そうすれば、自然に早起きできます。朝食を食べることで、眠っていた脳と体が目覚めるので、日中元気に活動できます。元気に活動できると、お腹もすくので食事もしっかりとれ、夜はぐっすり眠れます。決まった時間に「起きる」「寝る」「ご飯を食べる」ことで、自然に生活リズムが整います。

### 1 朝食の時間



朝食で体温をあげ1日のエネルギーをチャージしましょう

### 2 昼食の時間



園でお友達と一緒に食べると、苦手なものも食べられます

### 3 夕食の時間



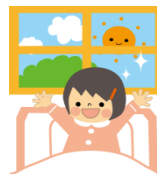
フリージングやお惣菜を活用して、無理せず食事をとりましょう

### 4 寝る時間



成長ホルモンが出るピークは10時～2時！  
9時には寝るようにしましょう

### 5 起きる時間



朝起きたら朝日を浴びましょう  
早起きするとリズムがついていきます

## よく噛んで食べよう！



子どもは大人に比べると消化に時間がかかります。よく噛んで食べることによって胃や腸への負担を減らすことができます。



### よく噛むにはどうしたらいいの？

#### ・少し大きめに切る

全てを一口サイズにするのではなく、大きめのメニューも取り入れてみましょう。例えば、いつもスライスしているきゅうりを少し大きめの乱切りにすることで、噛む回数が増えます。



#### ・噛みにくい食べ物を増やす

ゴボウやレンコンなど食物繊維が豊富で、歯ごたえのある食材をプラスしてみましょう。噛み切る練習には大きめに切ったリンゴやフランスパンなどがおすすめです。



#### ・汁物で流し込まない

食べ物が口に入っている間は、お茶や汁物を飲まないようにしましょう。飲み物で流し込むと、食べたものが小さくならないうちに胃に送られて消化に悪いためです。



#### ・足が届くイスを使う

食事時の姿勢はとても大切です。足がついていない状態では、体が不安定になり猫背になります。猫背になると、食べものが噛みづらくなります。

