9月 ぱくぱくだより

ナーサリーにじいろ♡まむ　令和７年９月１日発行　No.41

9月に入り、虫の音と共に秋が近づいてくると、子ども達は、夏の疲れが出てきます。日中はまだまだ暑くても朝晩は涼しくなっていますので、食事や体調管理に気をつけて、元気に秋を迎えましょう。

朝ご飯を食べる良い効果とは！！

＝朝起きたての体は低血糖・低体温と言われています＝

◎朝食は脳へのエネルギー源

脳は眠っている間もエネルギーを使っているので、朝起きたてはエネルギー不足の状態です。脳のエネルギーである、ブドウ糖は、ご飯やパン等炭水化物を多く含む商品から得られます。

◎朝食で、体のスイッチ・おん（温）！！

朝ご飯を食べることで体が温まり、休息モードから、活動モードへと切り替わります。温かいスープなどを朝食に追加するとエネルギーの代謝アップに繋がります。

◎肥満防止になる

朝ご飯を食べないと、昼にお腹が空いて一度に沢山食べてしまいます。過食するとエネルギーが完全燃焼　されず、体にたまりやすくなり

⇒結果太る原因に！！

◎快便効果抜群

睡眠中は消化器官も眠っています。朝ご飯を食べると、胃や腸が刺激されて排便しやすくなります。

◎生活習慣病の予防になる

体のリズムを整えることで生活習慣病の予防に繋がります。

「いただきます」を大切に

私たちは、毎日他の生き物の命をいただき、食物を育てる人や料理をする人等、食卓に並ぶまでに携わる様々な人に「いただきます」と感謝をして頂きましょう。

食事をしながら、「このお魚は〇〇だよ」など会話をしながら食材や料理の名前を知ることで子ども達は、食に興味をもったり食事をいただくことに感謝の気持ちがより深まります。

テレビを見ながら食事をしてると!?

・夢中になってしまい、食事の時間が長くなる
・良く噛まない
・食べ残しが増えてしまう
・集中力を欠いて満足感が得られない

食事をする時は、テレビをつけずに家族そろって会話をしながら、楽しい雰囲気で食べるように心がけましょう。

＜＜8月の食育集会＞＞

「野菜の匂いを嗅いでみよう」をテーマに話を聞きました。カップの中に切った野菜を入れて、このお野菜はなんでしょう？というクイズをすると「トウモロコシ」や「ピーマン」等とすぐわかる野菜とナス等はあまり匂いを感じずにいる子もいました。お家でもぜひ試して見て下さい。