



# ほけんだより 9月号

令和5年9月1日 青梅梨の木保育園



夏休みが終わり、みんなの元気な顔が揃うようになりました。

今年は観測史上、最も暑い夏でしたが、熱中症で体調を崩すお子さんもなく、夏を乗り切ることが出来ました。9月も高温の気温が続く予想です。引き続き熱中症対策に留意し、体調管理に努めながら保育を行っていきます。

幼児クラスは運動会の練習が始まります。気温を考慮し、ホールでの練習に切り替える等無理のないように進めていきたいと思えます。ご家庭ではゆっくり休養することが出来るように、ご配慮をお願いいたします。



元気な1日は

## 朝ごはんから

朝ごはんには、夜眠っている間に少なくなったエネルギーを補い、低くなった体温を回復させる、大切な働きがあります。

- ① 炭水化物で午前中のエネルギーをチャージ!**  
ごはんはおにぎりやいためごはんにしたり、納豆やシラスなどをかけたりと変化をつけると、食べやすくなります。
- ② たんぱく質で体温を上げる**  
牛乳だけでなく、チーズやヨーグルトなどの乳製品、ハム、ウインナー、卵焼き、納豆などを食べることでたんぱく質をとりましょう。
- ③ 野菜を食べてビタミン補給**  
野菜は、みそ汁やスープに入れてかさを減らすと、食べやすくなります。さっと塩ゆでするだけでも、野菜の甘みが出ておいしいですよ!



## 朝ごはんはなぜ大事?

「朝ごはんが大切」とよく言われますが、なぜか知っていますか? 実は、脳や体によいことがいっぱいあるのです。

- 脳が元気になる!**  
朝ごはんは、睡眠中も働いてエネルギーが少なくなった脳に、エネルギーを与え、元気にします。
- 肥満防止になる!**  
朝きちんと食べると、昼ごはんの食べすぎがなくなり、太りにくくなります。
- うんちが出やすくなる!**  
腸が刺激されて活発に動き出し、排便を促します。
- 活力が出る!**  
体温が上がり、血液が体中によく巡って、活動的になります。



朝ごはんを食べることはとても大切です。文部科学省が小中学生を対象に行った調査によると、「朝ごはんを毎日食べている子どもの方が、学力・運動能力が高くなる」というデータが出ているそうです。

しかしごはんやパンだけを食えばいいのではありません。炭水化物はエネルギーにはなりますが、脳をしっかり働かせるためには、主食の他にいろいろな栄養を含むおかずの両方を食べるのが大切です。

そしてご家族一緒に食卓を囲むことで心も豊かになります。

朝の忙しい時間帯ですが、子どもたちの将来のためにも、「早寝・早起き・朝ごはん」を頑張りましょう。



\*9月12日(火)に第2回健康診断があります。健康面のことで聞きたいこと、心配なことがありましたらお知らせください。