

子育てのワンポイント

*新しい生活が始まり毎日が慌ただしくて大変だと思います。特に朝はバタバタ、ごはんもゆっくりと食べることが難しいと思います。

朝ごはんはなぜ大事？

朝ごはんは一日のエネルギー源です。

活動モード・・・身体の動きが激しくなり、体温が上昇します。
認識力や注意力のレベルも急速に上昇します。



身体も脳も、大量のエネルギーを消費し始めます。

脳は眠っている間にもエネルギーを消費しているので、午前中の脳の活動のために朝ごはんは大切なものなのです・・・朝ごはんをエネルギーを補給しましょう。脳にスイッチオン！

朝ごはんを食べると、こんなにいいことがある！

- ①身体の活性化・・・五感のいろいろな角度から刺激された脳が目覚めます。
- ②肥満防止・・・昼におなかやすいて、一度にたくさんの量を食べてしまうと、完全燃焼されずエネルギーがたまりやすい身体になってしまいます。⇔ 太る原因に！
- ③快便効果・・・朝ごはんを食べると腸が刺激されて、排便しやすくなります。
- ④脳のエネルギー源に・・・脳は大量のエネルギーを消費する。脳のエネルギーはブドウ糖。
脳は寝ている間もエネルギーを使っているため、朝ごはんをエネルギーを補わないと脳はエネルギー不足になり活発に働きません。
- ⑤生活習慣病を予防します・・・一日3回食べないと1回の食事量が多くなってしまいます。朝寝坊夜型の生活だと朝なかなか起きられず、食欲がなくて食べられない夜は目がさえてなかなか眠れず夜食を食べる。この繰り返しが生活習慣病の予備軍に！

*早寝、早起きで朝ごはんをしっかりと食べて、一日がスタート出来るといいですね。



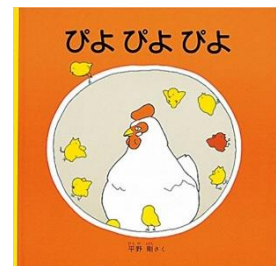
今月の絵本

*ちょうちょうひらひら

まど・みちお著 こぐま社

*ぴよぴよぴよ

平野剛著 福音館



5月の予定

- 1日(金)こいのぼりフォト
- 15日(金)だっこっこ
- 22日(金)子育て学習会
(離乳食について)
- 31日(金)誕生会

今月のわらべうた

*この子 どこの子
この子 どこの子
かっちゃんこ～
(応用) この子 どこの子
○○ちゃん
(お子さんの名前を
呼んであげましょう)

今月のうた

*お花が わらった
お花が わらった
お花が わらった
お花が わらった
お花が わらった
みーんなわらった
一度に わらった

