



令和3年 9月号

食育だより



愛護保育園 園長 大城 淳

まだまだ暑さの残る9月。
夏の疲れも出てくる頃ですが、毎日を元気に、楽しく過ごしたいですね。
『早寝、早起き、朝ごはん！』
生活リズムを見直してみましょう。



『早寝・早起き・朝ごはん』で学力アップ？！

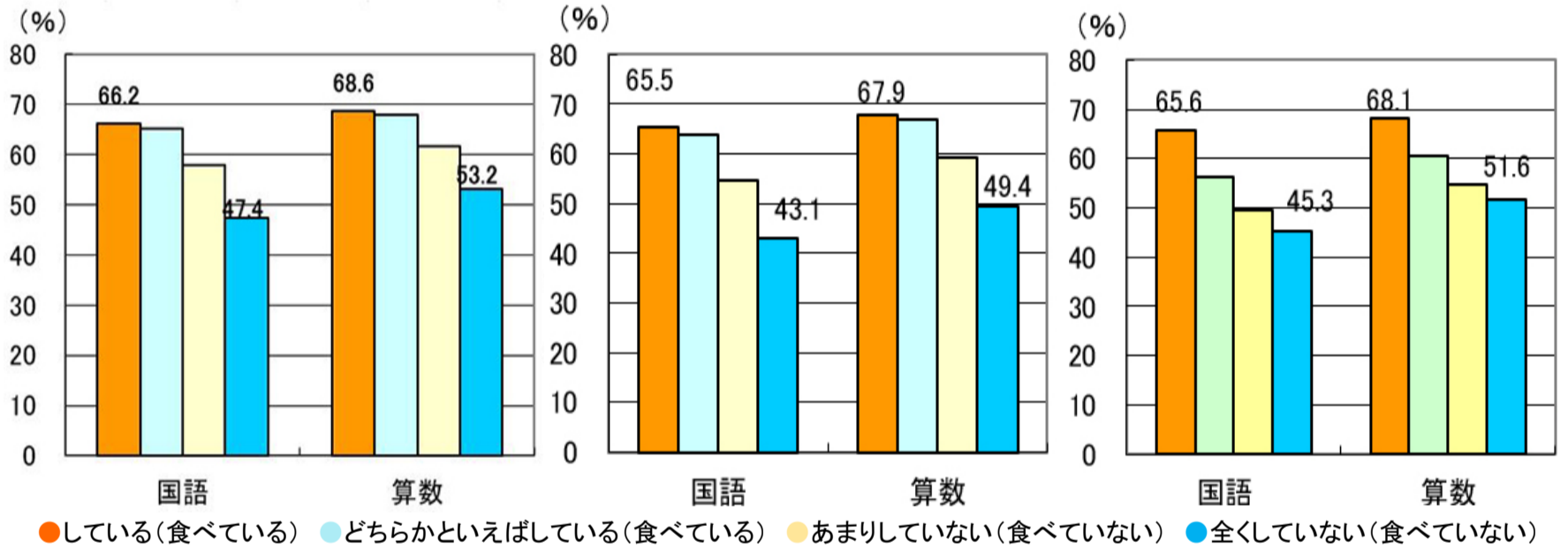
朝ごはんの大切さは、5月の食育だよりでもお伝えしていますが、平成31年度の文部科学省の全国学力・学習状況調査で大変興味深い調査結果が報告されていました。

生活リズムが整っていると、学力調査の平均正解率(%)が高い！

【毎日、同じくらいの時刻に寝ていますか】

【毎日、同じくらいの時刻に起きていますか】

【朝ごはんを毎日食べていますか】



出典: 文部科学省・https://www.mext.go.jp/kids/find/kyoiku/mext_0020.html

全国学力テストとも呼ばれ、毎年、全国の小学6年生と中学3年生を対象に行われています。毎日の就寝リズムと起床リズム、朝食摂取状況と学力には関連がみられることが報告されています。ずいぶん先の話のようにも感じますが…、園においても「あれ？少し元気がないな。睡眠足りているかな？朝ごはん食べたかな？」と心配になる子を見かけることがあります。たくさん遊び、楽しく過ごしてもらうためにも幼児期の生活リズムを整えることはとても大切だな…と感じています。



とは言っても、何をどう始める？



無理せず、出来ることから…。

朝食とれていますか？ 食欲がわからない原因の一つに『からだが目覚めていない』ことがあります。からだが目覚めるには少し時間がかかるため…

「朝ごはん、食べられるようになってきたね♪」



いつもより10分早く起きてみる → コップに軽く1杯(数口でもOK)のお茶や水を摂取
→ **からだが目覚めやすくなる → 朝の時間ができ朝食を少しずつ食べられるようになる**

朝食に糖質(ごはん、パン、シリアル)、タンパク質(卵、納豆、ヨーグルト)などを摂取できると体温がしっかり上がり血流が良くなります。脳へも血液が届き、脳が目覚めるので園での生活もしっかり過ごせます！

子どもを早く起こすには、親も早く起きないといけないため少し大変ですが、無理のない程度に取り組めるといいですね。