

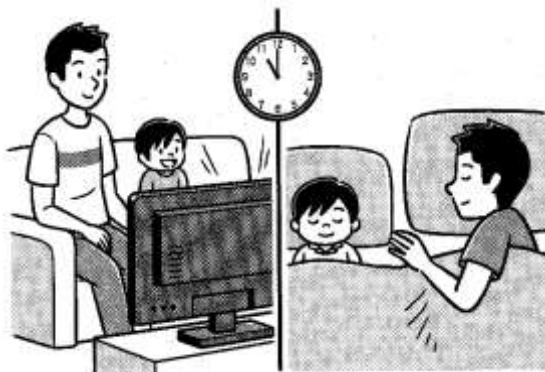
おなかがすくリズムを持ちましょう

幼児期は、規則的な生活を習慣づけるために大切な時期です。朝におなかがすいた状態で起きるためにも、家族で早起き・早寝の習慣を心がけ、朝ご飯を食べましょう。

食べ物を飲み込むと胃や腸が目覚めて食べ物を消化吸収します。さまざまな栄養成分が体に送られて、活動が活発になり体温が上昇したり、排便を促したりします。



朝に食欲がない時は早寝をして親子で生活リズムを見直しましょう



保護者が夜型生活だと、子どもも寝るのが遅くなり、朝寝坊になりがちです。朝ご飯を食べずに登園すると、午前中は元気がでません。

早寝ができるように、親子で生活リズムを見直しましょう。また、日中によく遊ぶと、夜は自然に眠くなります。

朝ごはんは手軽にバランスよく

朝の慌ただしい時間の中で手軽に用意するには、そのまま食べられるものや、温めれば食べられるもの、下ごしらえがされているものなどを活用すると便利です。



そのまま食べられるもの



温めれば食べられるもの



下ごしらえがされているもの



5月5日は端午の節句



もともと中国から伝わった五節句の一つで、男子の子の節句です。よもぎやしょうぶを邪気祓いに用いたり、こいのぼりやよろいかぶとを飾り、ちまきや柏餅を食べて祝います。また、名古屋地方では黄飯を食べる風習があります。

