



エンゼル式子育てカレンダー

<5月>
早寝早起きで
50点。
朝ごはんで
100万点

「早寝早起き」が良い理由。自然のエネルギーを体内に採りいられるから。太陽で元気になるのは植物だけではないですね。さあ、今日も親子そろって「おはようございます！」そして「朝ごはん、いただきます！」

市川由貴子

「早寝早起き朝ごはん」チェック

- 朝起きたら、カーテンを開ける
- 毎朝朝ごはんを食べる
- 昼間、たくさん体を動かしている
- 寝る30分前には、テレビを消す
- 寝る前に絵本の読み聞かせをする
- 寝るときは電気を消す

いくつ行なっていますか？
まずはチェックしてみて、
チェックしていないところ
をやってみましょう。



早寝早起き朝ごはん

健やかな成長には、十分な睡眠、バランスのとれた食事、適切な運動など規則正しい生活習慣が大切です。早起きが習慣化すれば、正しい生活が作れます。朝ごはんをしっかりと食べることで体が目覚めます。早起きするためにも早寝は必要です。

そして、早寝早起き朝ごはんは科学的にも証明されています。睡眠には心身の疲労を回復させる働きのほかに、脳や体を成長させる働きがあります。また、子どもの成長には必要な成長ホルモンが分泌されるのも夜です。

朝の光を浴びると脳の覚醒を促す脳内ホルモンであるセロトニンが活発に分泌されます。その結果、頭がすっきりと目覚めます。また、自律神経が副交感神経から交感神経に切り替わり、活動できる体になります。起きる時間の少し前から朝の光を部屋に入れると起きやすくなるようですよ。

朝起きた時は脳や体のエネルギーが不足した状態です。そのため、朝ごはんは脳のエネルギー源となるごはんを食べることで、しっかり体を動かせる状態を作れます。口に食べ物が入り、胃に送られてくると腸が動き始め、内臓も目覚めます。

長期化しているコロナ渦で子育てしているお母さん。一時預かり保育や支援センターをご利用いただいているお母さんとお話をしていても大変だなぁと感じることがあります。お母さんが心身ともに健康でないとお子さんも心身ともに健康でいることは難しいと思います。心身ともに健康でいるためには、まずは体を健康に気を付けてみませんか？お母さん自身も早寝早起き朝ごはんを実践してみましょう。夜泣きの時期のお子さんをお持ちだと難しいかもしれませんが。できることから少しずつ・・・。「できない～」という時は一緒に考えていきましょう！子育て世代、力を合わせていきましょう！

「食を通して子どもの根っこを作る」

「まごわやさしい」

知っていますか？!

バランスの良い食事をするために取り入れたい食の7品目の頭文字を覚えやすく並べたものです。

- ま** まめ：豆や豆製品（大豆とその加工品、その他の豆類）
- ご** ごま：種実類（ごま、くるみ、アーモンド、ピーナッツなど）
- わ** わかめ：海藻類（わかめ、ひじき、海苔、昆布など）
- や** やさい：緑黄色野菜、淡色野菜、根菜類
- さ** さかな：魚介類（丸ごと食べられる小魚類が望ましい）
- し** しいたけ：きのこ類（しいたけ、しめじ、えのき、舞茸など）
- い** いも：いも類（さつまいも、じゃがいも、大和イモ、長いもなど）

まほ先生の
おすすめ簡単レシピ！



「ひじきサラダ」

大人2人+子ども1人分

<材料>

	材料	分量	参考
わ	ひじき	14g	⇒大さじ1 3g
さ	ツナ缶	70g	⇒ツナ缶 約1缶
ま	大豆水煮	70g	⇒水煮缶 1缶300g
や	コーン缶	70g	⇒コーン缶 1缶190g
や	きゅうり	70g	⇒中くらいのきゅうり100g
	マヨネーズ	28g	



<作り方>

- ①ひじきを水で戻し、さっとゆでる。
- ②ツナの油は切っておく。
- ③きゅうりは輪切りにする。
- ④すべての具材をマヨネーズであえる。

加熱調味があまりないので、簡単に作れます。

今月の おすすめ絵本

今月は支援センターのみや先生のおすすめです。

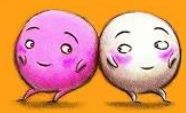


「こ〜ちよこちよ」
作 にへい たもつ
角川書店



「あっぷっぷ」
作 中川 ひろたか
ひかりのくに

おしくらまんじゅう



「おしくらまんじゅう」
作 かがい ひろし
ブロンズ新社

この3冊の絵本は、一緒に読みながら触れ合える絵本です。支援センターでもよく読んでいます。ママと触れ合いながら喜んでいるお子さんがいます。お子さんと一緒に触れ合ったり、一緒に唱えたりして親子で楽しんでみて下さい。



宮内 織絵

