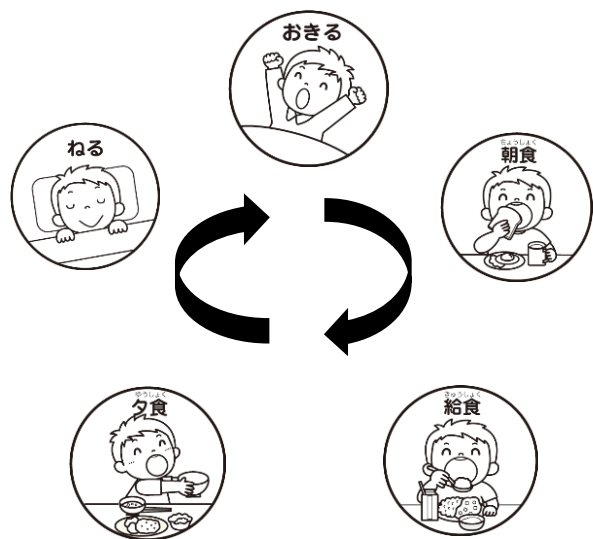


給食だより

平成29年度 No. 1

生活リズムを整える「5つの定点」



5つの定点を方向づけることが子どもにとってとても大切です。不規則になると、体内リズムが安定せず、朝からぼーっとしたり肥満の傾向が出てきたりしてしまいます。夜は早寝を心がけ、睡眠時間をバッチリとりましょう。

食事3度の食事と1回の午後のおやつが基本です。生活リズムを整えると生体リズムが整い、毎日元気に活動できます。

夕食後は食事をしないようにしましょう



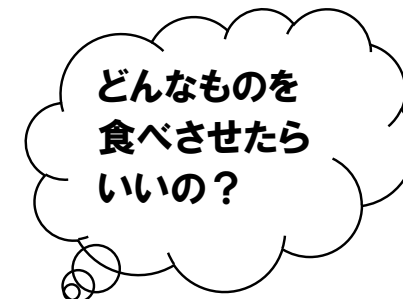
- ★睡眠不足の原因 …遅くまで起きて食事をするのは、当然睡眠不足になります。
- ★生活のリズムが狂います …遅くまで食事をし、睡眠までの間隔が短いと、睡眠中に胃腸がはたらくので、体をしっかり休めることができません。
- ★朝ごはんが食べられません …朝になっても消化が終了せずお腹がすきません。
- ★肥満や生活習慣病の原因



子どもにとっておやつとは？

おやつはあくまで、**食事の補食**と考えましょう。
(1日に必要な栄養量を、3度の食事で摂りきれないためにとるもの)
2歳までは1日に2回、2歳以上は午後1回にしましょう。

- ・チョコレート 1/3枚(15g)
- ・ロールパン 1個
- ・みかん 中1個
- ・麦茶 150ml
- ・ヨーグルト 1個(70g)
- ・クラッカー 3枚
- ・いちご 4~5粒
- ・ポテトチップス 25g
- ・りんご 中1/4個
- ・牛乳 100ml



おやつは、適量を偏りなく与えましょう。また子どもの体は大人よりも多くの水分を必要としているので、麦茶や牛乳などの飲みものを添えてあげましょう。

おやつを食べた後は歯みがきも忘れずにしましょう。



必要以上におやつを与えてしまうと...

虫歯の原因！

しょっちゅう口の中に食べものがあるのは、虫歯のもとです

食事が食べられない！

食事とおやつの間隔が短いと、しっかり食べられません

偏食になる！

好きなおやつを好きなだけ自由に与えるのはよくありません。空腹時間も短くなり、嫌なものは食べなくなってしまいます。おやつで好きなものを食べているので、野菜などいろいろなものが食べられなくなります。

※参考文献・食べもの文化編集部編 芽ばえ社