

きまた食育だより

5月に入り新生活に慣れてきた方も多いのではないのでしょうか？新しい習慣になれると起きるのがゆっくりとなり朝食を食べない方が増えます！健康に過ごす上で一番大切なことは生活リズム・食習慣を整えることです。朝からもりもり食べて元気スイッチを入れましょう☆



朝ごはんは元気スイッチ ON！

寝ている間に、体も脳もエネルギーをたくさん使っています。そして、1日活動するのにたくさんのエネルギーが必要になります！現代のお子さんは小学生で9人に1人、中学生で6人に1人が朝食を食べていないのが現状です。今回は、朝食を食べるとどんな効果があるのか知ってください！

【いいこと】

- ✓体温が上がる
- ✓頭がしっかり働く
- ✓集中力が上がる
- ✓うんちが出やすくなる
- ✓生活リズムが整う

【朝は忙しいので完璧じゃなくてOK！】

- ごはん + みそ汁
- パン + ヨーグルト
- おにぎり + 牛乳
- バナナ + チーズ

【わるいこと】

- ✓ぼーっとする
- ✓イライラしやすい
- ✓疲れやすい
- ✓おやつを食べすぎる

など、まずは何か一口でも食べることが大切です。朝はなかなか食欲が出ない子もいますが毎日少量を続けてもらおうと体が覚えて朝からしっかり食べられる身体を作ることができます！朝ごはんは元気スイッチを入れましょう☆



うんちのお話

うんちは体の健康を教えてくれるお便りです。朝ごはんを食べることや、水分をしっかりとること、野菜、果物、キノコ類を食べることでおなかの調子が整いやすくなります。また、たくさん動いて体を動かすことも腸の元気につながります。毎日すっきりうんちが出るように生活リズムと食習慣を見直してみましょう！



歯育みラボスタート！



2歳～5歳のお子様のお口を育てる教室が5月からスタートします！親子で身体やお口を動かしてお口について学んでもらうとっても楽しい教室です。歯医者が苦手なお子さんやお口を育てたいけど何から始めたらいいのかわからない親御さんはぜひ一度ご相談ください☆