



那珂市地域子育て支援センター

令和7年5月

No.1

いつもつぼみをご利用いただきありがとうございます。

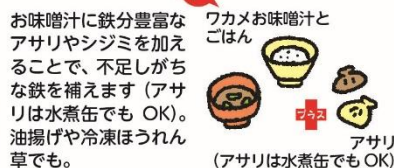
つぼみから、お役に立てるようなプチ情報を発信していこうと思います。
今年度は、『食育』をテーマに子育てに大切な身近な情報をお知らせします。
はじめは、お子さんの健やかな成長に大事な『生活リズム』です。ちょっと見直ししてみませんか？



早寝早起き朝ごはんは、
とても大切だね。
元気な体を作ろうね。

朝は時短で 簡単メニュー

朝ごはんは、一日のエネルギーの源。
毎朝、バランスの整った朝食は難しくても、いつものメニューにプラス一品するだけで、とれる栄養価がグンとアップします！



午前中ばーっと
している

夕方から
ハイテンション

「体内時計」を整えましょう

●そもそも「体内時計」って？

「体内時計」は、体のほぼすべての臓器（内臓）や脳などに備わっています。私たちが意識しなくても、日中、活動モードになり、夜に休息モードになるのは、体内時計が調整しているからです。

●「体内時計」が乱れるとどうなるの？

私たちの一日は24時間周期ですが、体内時計は25時間周期。そのままだと、目覚めと体内の動きがずれてしまいます。そこで、朝日を浴び、朝食をとることで体内時計がリセットされ、1日24時間のリズムになります。朝食をとらないでいると、体内時計はリセットされないの、子どもは午前中、ぼーっとして友達とあそべない、夕方からハイテンションになるといったことが起こります。



家族みんなで食べる食事は、
お子さんが成長するために必要
な心の栄養になります。

たっぷり身体と心の栄養になるように、ちょっとした工夫で
家族団らんの時間が作れると
いいですね！



基本はここから！
早寝 早起き 朝ごはん

早寝の役割



0～2歳児は14～16時間、
3～5歳児は11～13時間の
睡眠が必要と言われます。
この間、子どもは脳と体を
休めて回復させています。
また、日中の記憶を整理し、
定着させる役割も。同じ睡
眠時間でも、早寝のほうが
質がよいと言われます。

早起きの役割

早寝することで、目覚めも
自然と早くなります。そし
て、陽の光を浴びることで、
内臓を含めた全身が自然と
目覚めていきます。薄暗く
てもカーテンを開けて、自
然な形で子どもが目覚めら
れるように、意識していき
ましょう。



朝ごはんの役割



朝ごはんをとると体温が
上がり、体と脳が目覚めま
す。エネルギーも充たされ
るので、子どもは日中、満
足するまであそびに没頭
できるでしょう。そして、
目一杯、脳と体を動かすこ
とで、心地よい疲れを感じ
て、夜の質のいい眠りにつ
な갑니다。