



# つぼみ

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。

午前中ぼーっとしている

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。



陽の光と朝食で、「活性」と「休息」のリズムを司る体内時計が正常に働きます。

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！



## 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！



**洋** パン、目玉焼きと牛乳。卵と牛乳をプラスするだけで、体を作るタンパク質と、体を調整するカルシウムが加わります。  
**和** お味噌汁に鉄分豊富なアサリやシジミを加えることで、不足しがちな鉄を補えます（アサリは水煮缶でもOK）。油揚げや冷凍ほうれん草でも。ワカメお味噌汁とごはん（アサリは水煮缶でもOK）

## 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ています。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ます。エネルギーも満たされるので、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、夜の質の良い眠りにつながります。