

たのしくたべようニュース

幼児期に育む大切な **生活リズム**

生活リズムは、子どもの成長や発達にとっても大切です。基本的な生活習慣をくり返すことで、幼児期に定着させましょう。

生活リズムをととのえるコツ

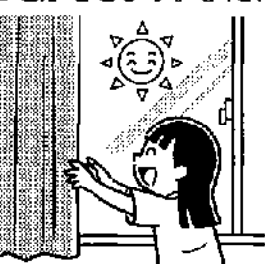
早起き・早寝をする

まずは、早起きを習慣にすると夜も早めに眠れるようになります。毎日、同じ時間、同じサイクルで早起き・早寝をして十分な睡眠時間を確保しましょう。睡眠中には、骨や筋肉をつくったり免疫力を高めたりするのに必要な成長ホルモンが分泌されています。



朝の光を浴びる

ヒトの体内時計は、24時間よりも少し長い周期のリズムを刻んでいます。そこで、朝の光を浴びると地球の24時間周期と一致させることができます。また、朝の光には、脳と体を覚醒させ、日中活動しやすくすると共に心のバランスをととのえる役割があります。



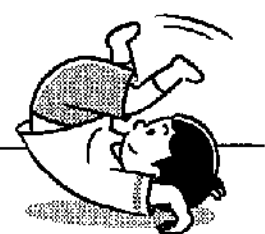
朝ごはんを食べる

朝ごはんは、午前中のエネルギー源となる大切な食事です。特にごはんやパンなどの炭水化物は、体内でブドウ糖に分解されて脳のおもなエネルギー源になります。また、朝ごはんを食べると、胃や腸が動き始めて内臓が目覚め、朝の排便につながります。



日中に体を動かす

思いきり体を動かして遊ぶと、おなかはずいとおいしく食事ができたり、疲れてぐっすり眠れたりするため、規則正しい生活リズムにつながります。外に出て遊ぶことができない状況では、室内でできることを探して、日中はなるべく体を動かしましょう。



ほかにも1日3食を決まった時間に食べることも大切です。

子どもと一緒にクイズに挑戦!

このたべものはあか・き・みどり

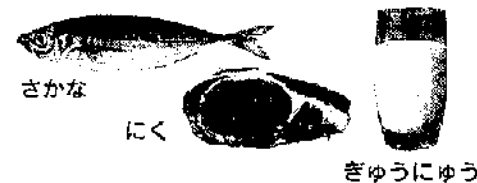
なにいろの なかま?

ごはん 	くだもの 	ぎゅうにゅう
うどん 	やさい 	パン
にく 	さかな 	

こたえ

あかの なかまの たべもの

からだをつくる もとに なるよ



きの なかまの たべもの

からだを うごかす ちからに なるよ



みどりの なかまの たべもの

びょうきから まもって くれるよ



参考文献 「早起早寝朝ごはん」全国協議会HP、「早起き早寝朝ごはん」香川旬報 香川旬報 少年写真新聞社刊

♡「たのしくたべようニュース」de食育♡

食育の指導に、ニュースをご活用ください。



〈今月号のポイント〉

あか・き・みどりの食べ物をクイズで知ることができます。

お・は・な・し

(答えの欄に紙などをはって答えを隠しておく)これから赤・黄・緑の食べ物のクイズをします。ごはんは、何色の仲間の食べ物でしょうか？(子どもたちに問いかける)答えは、黄の仲間の食べ物です。黄の食べ物は、体を動かす力になりますよ。ほかにも黄の仲間の食べ物がありますが、どの食べ物かわかりますか？(子どもたちに問いかける)そうですね。うどんとパンです。(赤や緑の仲間の食べ物についても問いかける)好ききらいをしないで、いろいろな食べ物を食べましょう。

トピック 災害時に役立つ乳幼児の食品備蓄

毎年9月1日は「防災の日」です。この日を含む1週間は「防災週間」と定められています。乳幼児の食品備蓄について見直してみませんか。

■どのくらい必要？

大規模な災害が発生すると、ライフラインの復旧まで1週間以上を要するケースが多く、災害支援物資は3日以上到着しないことや、物流機能の停止により1週間は店などで食品が手に入らないことが想定されるため、最低3日から1週間分の食品の備蓄が望ましいといわれています。また、乳児用ミルクや、離乳食、アレルギー対応食などの特殊食品は、手に入りやすくなるのが想定されているため、少なくとも2週間分を備蓄することが推奨されています。

■食料備蓄の内容は？

水は、1人1日およそ3リットル(飲料水+調理用水)程度あれば安心です。

そして、備蓄食品は、主食、主菜、副菜をそろえると栄養バランスがととのいます。

主食は、精米、パックごはん、乾めん、カップめんなどがあります。主菜は、牛丼のもとやカレーなどのレトルト食品、肉や魚の缶詰

などがあります。副菜は、野菜の缶詰や乾物、日持ちのする野菜、野菜ジュースなどがあります。普段から食べている食品や災害時に使用する非常食を、各家庭の食生活に合った内容で備蓄する必要があります。

また、災害時は普段とは違う環境で落ち着かないことが想定されます。子どもの好きな食品や飲み物、安心するものなどを備えておくことよいでしょう。

— 乳幼児のための食品備蓄等の内容 —

- 粉ミルク 哺乳瓶
- 紙コップ・使い捨てスプーン
- 多めの飲料水 レトルトなどの離乳食
- 好物の食品、飲み物

■災害時の食生活のポイント

1. 水分をしっかりととりましょう
2. しっかりと食べましょう
3. 体を動かしましょう

水分が不足すると、疲れやすくなり、頭痛や便秘、食欲の低下などが起きやすくなります。水分と食べ物をしっかりと、体を動かすことが大切です。

参考文献 農林水産省「要配慮者のための災害時に備えた食品ストックガイド」



たのしくたべようニュース

株式会社 少年写真新聞社 ★定期刊行物誌は発行の予定しない刊行物です。年度が替わりましても、掲載中の社出しがない場合、引き続きニュースをご送付申し上げます。
〒100-8352 東京都千代田区千代田1-13-10 少年写真ビル1F
https://www.schoolpress.co.jp/ ※著作権法により、本誌の無断複製・転載は禁じられています。

幼児期に育む大切な生活リズム

白梅学園大学 子ども学部 教授 師岡章

幼児期の食育目標と生活リズム

意外に知られていないようですが、国は幼児期の食育について、「望ましい食習慣の形成」を図ることを求めています。例えば、「第4次食育推進基本計画」をはじめ、「幼稚園教育要領」「保育所保育指針」等や、これら要領・指針の改訂の基本的な考え方を示した「中央教育審議会答申」でもこの点が強調されています。つまり、幼児期の食育は、小学校の家庭科(5・6年生)で初めて学ぶ栄養素の理解や、調理実習などを先取りすることは求めているわけではありません。幼児期の食育目標を適切に設定するためにも、まずは、この点を園全体で共通理解しておくことが大切となるでしょう。

ただ、「望ましい食習慣」は食事の援助・指導だけで定着していくものではありません。やはり、生活全体を視野に入れたアプローチが必要です。そのため、「望ましい食習慣の形成」を図るためには、「生活リズム」ととのえることが不可欠となります。

食習慣の形成にかかわる生活行動

食育という概念が保育・教育課題として導入される以前から、望ましい食習慣の形成を大切にしてきた園では、食事が遊びや睡眠(休息)と切り離すことができないものと捉え、子どもへのアプローチをすすめてきました。

具体的には、質の高い食事を提供するだけでなく、体を動かす遊びの充実や、年齢に応じた適度な午睡(休息)の確保、さらに家庭と連携し、夜型生活の脱皮を図るなどの取り組みを大切にしてきました。

子どももおとなも、おなかがすいていなか

れば善もすすみません。また、寝不足では食欲もわきません。逆にいえば、おなかがすいていれば、一見、粗食に見えるものでも「おいしいな〜!」と味わうことができるはずです。こうした体験を積み重ねていけば、食事が待ち遠しくなり、準備や片づけもすすんで取り組むようになるでしょう。

「生活リズム」も細かく見ればさまざまなものがありますが、まずは「食事-遊び-睡眠(休息)」のつながりを重視し、それぞれの活動を充実させていきましょう。そのうえで、定着を図るために、毎日くり返す、つまり習慣化していくことを心がけていきましょう。

生活リズムの善しあしが与える影響

文部科学省が毎年実施している「全国学力・学習状況調査」では、教科に関する調査だけでなく、質問紙調査を通して、朝食の摂取状況や就寝・起床時間も調べています。その結果、毎日、朝食を食べる子どもや、決まった時間に起床・就寝している子どもの方が、国語・算数(数学)の正答率が高いことがわかりました。もちろん、朝食を食べると成績が上がるわけではありません。食事や睡眠といった基本的な生活習慣がととのっていることが、学習意欲や習熟度の向上につながるわけです。幼児期に置きかえれば、基本的な生活習慣がととのっている方が意欲的、かつ夢中になって遊び、生きる力の基礎が豊かに培われる、といえるでしょう。

このように「生活リズム」は子どもの成長・発達にとって、とても大切なものです。それだけに「生活リズム」の乱れを見逃すことなく、保護者の理解・協力も得ながらととのえていきましょう。