

こんにちは 栄養士です



新年度が始まって1か月が経ちました。4月から新しい生活を始めている人も、ようやく慣れてきた頃ではないでしょうか。今回は、より健康的な生活を送るために、少しでも自分やご家族の生活を振り返ってみていただきたいと思います。

夜更かししていませんか？

健康的な生活を送るためには、しっかりとした休養が大切です。普段から夜更かしをせず、早めに寝ることを心がけましょう。また、夕食後長く起きていると、どうしてもお腹が減ってしまい、夜食を食べてしまいがちになります。すると、夜は昼に比べて消費するエネルギーが少ないことや、夜食を食べてから就寝するまでの時間が短いことから、朝起きたときに胃の中に食物が残っており、不快さを感じてしまう場合があります。どうしても就寝時間近くに食事をとらなければならないときは、夕方ごろに一度間食を入れて夕食の量を減らすなどして、食事のリズムも調整しましょう。

朝ごはんは食べていますか？

1日のスタートは朝ごはんからです。朝ごはんを食べることで、昨夜から空っぽだった胃が動き出します。そうすると、脳や腸にも刺激が送られ、体温も上がり、体が睡眠状態から目覚めます。また睡眠中でも脳や心臓が働いているように、体はエネルギーの消費を続けているので、朝起きたときはエネルギーが不足している状態です。この状態で日中の活動を行うと、体がだるく感じたり、頭がボーっとしたり、集中力が長く続きません。朝ごはんを飲んで頭と体にしっかりエンジンをかけてから、1日をスタートさせましょう。

バランスよく食べていますか？

毎日朝ごはんを食べている人は、朝ごはんの内容を考えてみましょう。忙しい朝は、簡単に食べられるもので済ましてしまいがちですが、理想は主食・主菜・副菜が揃った食事です。この3つを揃えるよう心がけると、自然とバランスのとれた食事に近づきます。ただ、朝からこれら全てを準備していると大変なので、前日に一手間かけることをおすすめします。夕食を多めに作る、食材の下ごしらえを済ませておく、余ったごはんでおにぎりを用意しておくなど、前日のちょっとした工夫で、忙しい朝の時間を大切に使いましょう。

●問い合わせ先 健康課健康推進係 ☎72-6666 内線122



味坂保育園子育て支援センター



そよ風が気持ちよくお出かけにもいい季節になりましたね。サロンで元気いっぱい遊びましょう!!
【ゆりかごサロン・生後2か月～6か月】《時間》午前10時～11時30分(受付9時50分～)

5月	1(金)	あすてらす(フリー)
	8(金)	美鈴が丘公民館
	15(金)	あすてらす
	22(金)	くろつち会館
	29(金)	あすてらす(フリー)
6月	5(金)	あすてらす(フリー)
	12(金)	美鈴が丘公民館
	19(金)	あすてらす
	26(金)	ふれあい館三国



赤ちゃんとの触れ合い遊び
わらべうた・絵本の読み聞かせ・手作りシアターなどなど
…。楽しく遊んだり、お話し
しましょうね!



【赤ちゃんサロン…7か月～1歳3か月】

【ちびっこサロン…1歳3か月～就園前】

【子育てホームサロン】(家庭訪問)

《内容》子育て相談・赤ちゃんマッサージなど
『なかなか寝てくれない』『離乳食について教えて欲しい。』
など。一人で悩まないでお話しませんか?

5月	14(木)	ちびっこ	6月	4(木)	ちびっこ
	21(木)	赤ちゃん		11(木)	赤ちゃん
	28(木)	ちびっこ(フリー)		18(木)	ちびっこ(フリー)
	*場所…味坂保育園			25(木)	ちびっこ(フリー)

子育て相談受付中

問い合わせ先 味坂保育園子育て支援センター ☎72-1101

Eメール ajisaka.hoikuen@tempo.ocn.ne.jp

