



平成 29 年 1 月 31 日 北平田保育園 No.10

寒さが一段と増してきて、体調も崩しやすい時季です。生活リズムを整えるためにも、あたたかい朝ごはんをしっかりと食べて、一日を元気に過ごせるようにしていきましょう。



家族いっしょの食卓で

愛情ホルモンを増やしましょう！



お父さんもお母さんも仕事を頑張り忙しい現代。まとまったお休みも、なかなかとれないご家庭も多いのではないかと思います。

しかし家族がそろっての食事の時間は子どもにとってスキンシップと同じくらいとても大切です。子どもは安心して食事をよりおいしく食べるようになり、消化吸収アップや食べすぎの防止にもつながっていきます。豊かなコミュニケーションのある食卓は、子どもにとってただ栄養素を摂り込むだけでなく、安定した心身をつくります。近頃、信頼関係を育むホルモンとして注目されている、オキシトシンが増えるきっかけにもなります。オキシトシンは、愛情ホルモンなどとも称され、大人子ども・性別関係なく体に分泌され心にやすらぎをもたらします。乳幼児期は食生活習慣の影響を大きく受けて育っていきます。幸せを増やす家族そろっての食卓を、無理のない範囲で習慣化していけるといいですね。

マグネシウムでイライラ防止



骨の主成分となるカルシウムを陰で支えているのが、マグネシウムということをご存じですか？カルシウムはマグネシウムとペアになることで骨の形成を助けることができます。マグネシウムにはイライラする気持ちを静め、神経の興奮を抑える作用もあります。通常不足しがちなミネラルなので、マグネシウムを多く含む種実類（ごま・アーモンド・落花生など）、海藻類（あおさ・わかめ・のりなど）、豆類（木綿豆腐・納豆・きな粉など）を意識して献立に入れてみましょう。



にこにこ広場



2月のメニューを考えてくれたのは、ゆうと君、けいじ君、けいご君、こはちゃんです。以上児は自分でのりを巻き巻き！手巻きずしです♥

身につけたい食事のマナー



「3歳頃までの食事習慣は一生もの」と言われます。姿勢を正す、茶碗をしっかり持つ、器に手を添えるなど、大人の仕草をまねて覚えていきます。できて当たり前と思わず、子どもが「しよう」とする姿を励まし、一瞬でもできたら「そうそう今のよかったよ」と一緒に喜びましょう。子ども自身に、できた実感をもたせることが大切です。苦手な物もひと口は試してみたり、おいしさを表現しながら楽しく食べたりすることも、身につけたいマナーの一つですね。

