

# すくすくだより

明照保育園

2008年  
4月



ご入園、ご進級おめでとうございます。桜も咲き、春らしくなってきました。初めて親御さんと離れ、新しい環境で泣けてしまうお子さんも多くいらっしゃるかもしれませんが、お子さんは知らず知らずのうち日々成長され、園生活が楽しみで仕方がないという声は多く聞かれます。園生活に慣れるまでは親御さん、お子さん共に大変ですが、ゆっくりマイペースで過ごしてください。



## 「朝ごはん」ってこんなに大切！！



私たちが笑ったり怒ったり悲しんだり、ご飯を食べたり、元気に遊んだりできるのは、脳が私たちの体をコントロールしているからです。脳が働かなくては、私たちは生きていくことはできないのです。私たちが朝から元気良く生活するためには、脳の働きを活発にすることが必要で、脳を活発にするにはいくつかの秘密があります。

今回は秘密のひとつ「朝ごはん」についてお話しますので、家族の皆さんと「朝ごはん」についてぜひ話し合ってください。

### 〈脳は食いしん坊！！〉

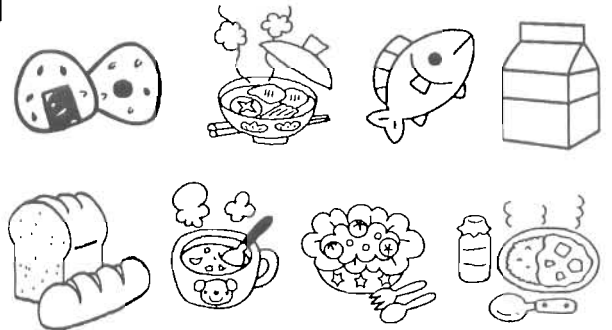
脳は体重の約2%しか占めないのに、なんと一日に必要なエネルギーの約20%近く使います。

朝ごはんを食べないと朝からエネルギー不足のため、体に色々な悪影響が起きます。

ほくほ「脳」。とっても食いしん坊！  
エネルギーが足りないと大変なことに...



### 〈朝ごはんの例〉



## こんなに違うの？朝ごはんの秘密！

朝ごはんを食べますか？

朝ごはん食べてるかな？

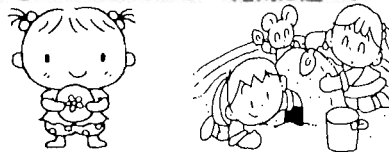
いいえ  
脳が栄養不足で働かない。  
体温が上がらず、体は起きない！

はい  
脳はエネルギー満タン！  
体も目覚め、体温アップ！

イライラする  
ぼーとする  
集中力が続かない



いつもニコニコしている  
元気に遊べる



太りやすくなる  
便秘になる



健康的な体重  
になれる



おつうじが良くなる



## 4月の健診日程のお知らせ

4か月児健診（受付 9:00～10:50）  
1・8・15・22日  
1歳6か月児健診（受付 12:50～14:00）  
2・9・16・23・30日  
3歳児健診（受付 12:50～14:00）  
3・10・17・24日  
場所 母子保健センター

対象者には、ご自宅へ  
健診日の1か月前に健診  
票が郵送されますので、  
この案内の日時に健診を  
受けてください。

朝ごはんを食べることはたくさんのメリットがあります。しかし、毎日忙しい生活を送るなかで、朝起きなくて朝ごはんを抜いてしまったり、休日では朝寝坊をして食べずに過ごしてしまうことがありますか？

このように生活リズムが乱れてしまうと、朝ごはんを食べることは難しくなります。まず朝ごはんを食べるためのステップとして、

1. 少し早寝早起きして朝ごはんを食べる時間を作る。
  2. ヨーグルトやおにぎり・パンなど食べやすいものを少し口にいらしてみる。
- ことなどから始めてみてはいかがでしょうか。

きっと、もっともっと素敵な一日が始まりますよ。

豊橋市役所 保育課 保育グループ

保健だより

2008年4月1日