

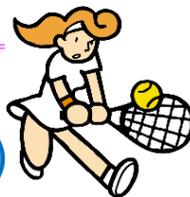
知っていますか？

子どもが育つ3要素

★子どもの成長に大切な3要素★

- ◆体を動かすと何でもおいしく食べられます
- ◆バランスよい食事で運動のためのエネルギーをチャージします

運動



- ◆体を動かすと、より深い睡眠が得られます

心身ともに
健康な子

食事



睡眠



- ◆就寝2時間前までに、食事をとると消化や吸収が効率的に行われ、良い眠りをサポートします
- ◆規則正しい睡眠習慣を身につけると、朝食をおいしくとることができ、毎日の元気に繋がります

3要素の相乗効果により、心身ともに健康な子どもが育ちます。

でも...



大人も、子どもも忙しくて・・・

新しく何かやるって、むずかしなあ・・・

そんな方は

ちょっとひと工夫！

このくらいなら手軽にできそうですよ！（ウラ面へ）



適度な「運動」って

◎どんな運動をしたら良いの？

- ◆徒歩で通学・・・通学や近所へ出かけるときはなるべく、徒歩や自転車などで移動させることを心がけましょう
- ◆家のお手伝い・・・庭や玄関掃除、雪かきなど子どもに家庭での役割をもたせましょう
- ◆体験活動・・・休日は、家族で自然体験や公園の散策などの自然とふれあう体験活動もお勧めです



〈ワンポイント知識〉

積極的に体を動かしたり遊んだりすることで、お腹がすいて、おいしく食事をとることができ、適度な疲労により、十分な睡眠をとることもできます。

運動が苦手な方も、「いつもより、ちょっとだけ」を心がけることで大きく改善されます。



バランスの良い「食事」って

◎どんな食事を心がけたら良いの？

- ◆朝食・・・朝は、朝食をつくるのも食べるのも「時間が無い！」という方も多いと思います。そんなときお勧めのレシピ集です
<http://www.dokyoipref.hokkaido.lg.jp/hk/sgg/undou/resipi.htm>
- ◆野菜嫌いは・・・野菜ジュースやスムージーなどでおいしく補充できます。
- ◆おやつの効果・・・育ち盛りの子どもには間食も大切な栄養補給です。不足しがちな栄養素を含むものやおにぎりやサンドイッチ、果物などの軽食がおすすめです。



〈ワンポイント知識〉

食事は、主食、野菜、肉、魚などバランスよく、3食しっかりとることが大切です。

特に朝食は成長期の子どもにとって大切です。運動や勉強に取り組むに当たって食事は脳や体にエネルギーをもたらすのです。



十分な「睡眠」って

◎どんな睡眠をしたら良いの？

- ◆早寝・・・成長ホルモンは※22時～2時頃に活発に分泌されると言われていますので、その前に就寝することをお勧めします ※文献等によって誤差があります
- ◆良い目覚め・・・朝日を浴びると、体内時計がリセットされ朝の目覚めが良くなります
- ◆良質な睡眠・・・TVや携帯・スマホ、激しい運動のあとは暫くおいて、リラックスした状態で布団にはいると寝つきが良いといわれています

〈ワンポイント知識〉

十分な睡眠時間をとることのほか、良い寝つき・良い目覚めは、良質な睡眠実感するものとなります。睡眠中は成長を促したり、怪我を治したりする成長ホルモンが分泌され、日中の疲れをとることができます。子どもの成長に合わせて、より良い「睡眠習慣」を心がけましょう。