



食事だより



2024年度 9月号
認定こども園 光幼保園

生活リズムを見直そう！

生活リズムが崩れてくると、「眠い」「だるい」「疲れやすい」「肩がこる」「イライラする」「肌荒れ」「便秘」など、病気ではないけれど元気のない症状が出てきます。これらが長く続くと、本当に病気になってしまいます。

子どもの場合は、「朝起きられない」「食欲がない」「元気がない」「機嫌が悪い」「ゴロゴロしている」「すぐ疲れたという」などがみられたら、要注意！すぐに、お子さんの生活リズムをととのえる必要があります。では、具体的にはどのようにしたらいいのでしょうか？

生活リズムをととのえるには「5つの定点」が大切

5つの定点とは、起きる時間・朝食・昼食・夕食・寝る時間です。この5つの定点を、幼児期にしっかりとからだで覚え、生活リズムを確立することが望ましいです。

～5つの定点～

① 早起き

朝は7時までには起きましょう。

朝日を浴びると、体内時計がリセットされます。

② 朝ごはん

起きて活動するためのエネルギー源です。

腹持ちの良いごはんがお勧めです。

お母さんの握ってくれたおにぎりは最高に美味しいです。



③ たくさん遊んで昼ごはん♪

空腹で食べるご飯はとっても美味しいです。

④ 夕ごはん

寝る2時間前には食べましょう。

⑤ 早寝

遅くとも9時には消灯！部屋を暗くし、テレビやスマホは消して、布団に入りましょう。仕事で疲れたお父さんやお母さんは、思い切って一緒に寝てしまいましょう。子どもが小さいうちは、早寝早起きで、朝活スタイルにシフトしてみるのはいかがでしょうか？

5つの定点を決めて、その時間だけは絶対に守るようにすると、子どもも自律神経が整い、元気で機嫌に過ごしてくれるようになります。子育てが楽になりますので、ぜひ試してください。

基本、5つの時間はゆずらない。でもたまには、特別の日があってもいいと思います。ただ、1時間以上ずらさないようにだけ注意すると、リズムが崩れにくいですよ。

