



# 子どもの生活習慣を見直しましょう！

子どもたちが健やかに成長していくためには、バランスの良い食事と、適切な運動、十分な休養と睡眠が大切です。生活習慣の乱れが生じると、健康を害するだけでなく、学習意欲や気力の低下につながるおそれもあるとされていますので、もう一度生活リズムを見直してみましょう。

## ポイント① 早寝・早起き ～「朝の光」の効果～

●「朝の光」は、脳の体内時計をリセットし、心を穏やかに保つ神経伝達物質の活動を高める働きがあります。子どもがまだ眠そうでも、決まった時間に起こし、日中はしっかり外で体を動かし、「夜は早めに寝て、朝早く起きる」習慣を定着させましょう。

※「遅寝・遅起き」は、生活リズムを乱し、脳の正常な発達を妨げ、睡眠中に分泌されるホルモンの減少や自律神経のバランスを崩すこともあります。

## ポイント② 朝ごはん ～朝ごはんの役割～

●睡眠中に低下した体温を上昇させて、脳や身体機能をウォーミングアップさせます。

●家族のコミュニケーションの場となり、子どもの心を強く、明るく発達させることにつながります。

身近にいる親の生活習慣が、さまざまな形で子どもに影響を与えますので、大人が意識して生活習慣を整えていく必要があります。家族みんなで、できることから実行してみましょう。

食生活改善推進員が紹介する

## かさま食彩

自然の移ろいの中で、大地からの贈り物の一つに春の香り、せりがあります。そんなせりを使って簡単な混ぜご飯を紹介します。



栄養素量(1人分)

エネルギー…342kcal たんぱく質…8.8g 脂質…4.9g 塩分…1.0g

## せりご飯

### 材料(4人分)

米……………2合  
せり……………100g  
油揚げ……………1枚  
しらす干し……………25g  
油……………大さじ1  
塩……………少々  
こしょう……………少々

### 作り方

1. 米は洗って、分量の目盛で炊く。
2. 油揚げはお湯をかけて油抜きし、さいの目に切る。
3. せりはきれいに洗ってさっとお湯にくぐらせて細かくきざむ。
4. 油を熱し、せり、油揚げをさっといため、塩、こしょうで味をつける。
5. ご飯が炊けたら、④としらす干しを混ぜる。