10月 きそくただしいせいかつをしよう！

～保護者の皆様へ～

ようやく秋らしくなってきましたね。今月のテーマは「規則正しい生活」です。
子どもの頃の習慣は大人なってからの健康習慣にもつながります。「**早寝・早起き・朝ごはん**」ということばを聞いたことがありますか？朝ごはんをしっかり食べることで、脳内の時計遺伝子のスイッチが入り、血糖値の上昇、神経核の活性、体温上昇，味覚や嗅覚刺激による視床・大脳辺縁系の活性、体内リズム形成など数多くの効果をもたらし、心身の活動力を高めます。朝ご飯を食べないと血糖値が上がらず、心身の活動力の減少、意欲や記憶力・注意集中力の低下、疲労度上昇などを生じさせます。

つまり、朝ごはんを食べることで、午前中から元気に遊ぶことができます。また、しっかり遊んだことにより適度に疲れ、夜もぐっすり眠れるという規則正しい習慣を作り出すことができます。

成長期の子どもたちは ぐっすり眠ると**メラトニン**、早起きすると**セロトニン**というホルモンが分泌され、生体リズムが整うことで、体調がよくなったり、成長につながります。

この機会に、「**早寝・早起き・朝ごはん**」の習慣を見直してみてはいかがでしょう。

～早寝・早起きのコツ～

★起床後、カーテンを開けて日光を浴びる。
★昼間はしっかり外遊びをする。
★就寝時間が近づいたら、テレビなど光が強いものは避ける。
★決まった時間に布団に入り、絵本を読み聞かせたりして寝る準備をする。

～朝ご飯のコツ～

★早起きしてご飯を食べる時間を作る。
★子供が好きなメニューを用意する。
★完食できなくても、食べる習慣をつける。

くいず

どちらのほうが、きそくただしいせいかつかな。

★だい１もん★

①はやくおきて
あさごはんをたべる。

②ぎりぎりまでねていて、
あさごはんはたべない。

★だい２もん★

①ねるぎりぎりまで、
てれびをみる。

②ねるまえはてれびをみず、
ふとんにはいる。

きそくただしいせいかつできているかな？
よるははやくねて、あさははやくおきてあさごはんをたべようね！
そうすると、１にちげんきにすごせるよ！
「はやね はやおき あさごはん」があいことばだよ。

親子で「野菜マフィン」づくりに挑戦☆

今月は、親子で簡単に作れる、野菜を使ったおやつレシピを紹介します！
生地やトッピングに野菜をたっぷり使用していますが、生地が甘いので、野菜が苦手な子どもでも食べやすいです☺トマトをつぶしたり、生地を混ぜたり、トッピングをしたりなど、お子さんと一緒に楽しくクッキングをしてみてください♪

材料（6個分）

〈生地〉	
薄力粉	60g
ベーキングパウダー	4g
卵	1/2個
砂糖	25g
トマト	65g
ツナ	20g
〈トッピング〉	
枝豆（さやつき）	30g
トマト	50g
かぼちゃ	25g

作り方

〈トッピング〉
かぼちゃは1㎝角、トマトは一口大に切る。
枝豆はさやから出す。かぼちゃ、枝豆は茹でる。
〈生地〉
・トマトは袋に入れつぶす。
・ボールに卵を溶きいれ、砂糖、トマトを加え混ぜる。
・薄力粉・ベーキングパウダーを少しずつ加え、都度混ぜる。
・ツナを加え混ぜる。
・カップに生地を入れ、トッピングを野菜をのせる。
・8～10分ほど蒸してできあがり。

使用する野菜は、自由にアレンジ可能！
水分が足りない場合は、牛乳や豆乳で調節しよう！
秋はお芋を使うとおいしいよ☆

★コラム★ 「子どもの好き嫌いは変化する！」

2年以上好き嫌いが続いた子どもは、好き嫌いが改善した子どもに比べて好みが強く、新しい食べ物を受け入れられないことが研究で報告されています。また、好き嫌いがある子どもは、保護者に強制的に食べさせられたという悪い記憶をもっていたという報告もあります。これらのことから、保護者は子どもの好き嫌いがその後も継続して食生活に影響を与えると心配するあまり、子どもに強制的に食べさせ、さらに子どもの好き嫌いを招くという悪循環に陥りやすいと言えます。

子どもの嗜好は年齢によって変化します。嫌いな食べ物として最もよく挙げられる「野菜」でさえ、約40%の子どもが好き嫌いを克服したという報告があります。保護者の皆様も、子どもの頃に食べられなかった食べ物が大きくなってから食べられるようになったという経験をされたことがあるのではないでしょうか。まずは、色々な食べ物、調理方法に触れ、子ども自ら「食」に興味をもてる環境を心がけてみてはいかがでしょう。

参考：「幼児期前期における嫌いな食べ物の質的変化に関する縦断研究」栄養学雑誌(2013)

同志社女子大学 公衆栄養学研究室　こじまっち