

# 食育だより

ピノキオ幼児舎  
平成30年度9月



まだ暑い日が続いていますが、少しずつ秋の気配を感じる頃となりました。高温や長雨が実りの秋にも影響しそうですが、季節ごとの恵みを感じながら過ごしていきたいと思っています。年度の後半に向かっていくこの時季は、子ども達の活動量や食欲もぐんと増し、心身ともに成長する時でもあります。夏の疲れを残さずに秋を迎えるために、まずは早めに就寝してゆっくりに休むことから整えていきましょう。しっかり睡眠がとれると、朝ごはんをおいしく食べる習慣にも繋がっていきます。



## 快眠の鍵も握る朝ごはん！



体を目覚めさせ、1日の活力になる朝ごはん。実は睡眠とも関係があります。

夜眠くなり良い睡眠を得るには、メラトニンというホルモンがしっかりと分泌されている事が必要になります。このメラトニンの材料となるのが、セロトニンという神経伝達物質。そしてセロトニンは「トリプトファン」というアミノ酸から作られます。セロトニンは14~16時間後にメラトニンになると言われているので、朝食の時間に「トリプトファン」を摂取することで、タイミングよく夜の快眠へと導くサポートをしてくれます。

### ◆ 快眠への鍵「トリプトファン」の多い食品 ◆

- \*大豆製品（豆腐・納豆・味噌・豆乳など）
- \*乳製品（牛乳・ヨーグルト・チーズなど）
- \*鶏卵
- \*ナッツ類（アーモンド・クルミなど）
- \*ゴマ、バナナ など

### ✍ ビタミンB6と鉄分で合成効率アップ！

#### ◇ ビタミンB6の多い食品 ◇

魚類（サケ・サンマ・イワシ・マグロ・カツオなど）

#### ◇ 鉄分の多い食品 ◇

レバー、貝類（あさりなど）、豆類（大豆・あずきなど）



### ✍ 炭水化物で吸収率アップ！



### ＜おすすめ！簡単朝ごはん＞

★ご飯に納豆

★パンに目玉焼き

● 乳製品や果物など加えていくとさらに◎魚の缶詰の活用も手軽でおすすめですよ！

● トリプトファンが生成するセロトニンは精神安定などの効果もあると言われています。

● 簡単なものでOK。朝食にトリプトファンを含む食品を食べて睡眠もサポートしましょう。

## 災害に備えよう

### 主菜

9月1日は防災の日です。災害時の主菜は、子どもの不安を軽減するためにも、ふだんから食べ慣れているものを用意しておくといでしょう。

常温で保存のきくものには、カレーや丼もののレトルト食品、ツナの缶詰などがあります。

また、豆腐、納豆、チーズなど日々の献立に使うもので、停電直後にそのまま食べられるものを冷蔵庫に常備しておくとい便利です。



## 十五夜のお供えもの

十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、1年でもっともきれいな月が見られる日です。月をかたどった団子のほか、さといもなどその時期にとれた作物をお供え

します。ぶどうなどつるのあるものを供えようと、お月さまとのつながりがいっそう強くなるともいわれています。今年の十五夜は9月24日です。お子さんとお月見をしてはいかがでしょうか。

