



令和4年4月28日

かめき保育園

体内時計をととのえる **朝の光と朝ごはん**

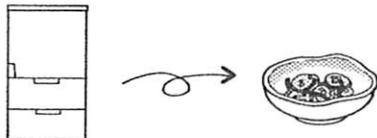


地球の自転のリズムは、1日24時間周期ですが、人間の体には1日24時間より少し長い周期のリズムを刻む時計遺伝子が組み込まれています。この体内時計を、毎日修正して、地球の自転のリズムに合わせているのが「朝の光」と「朝ごはん」です。朝に自覚めて光が目へ届くことで脳にある時計遺伝子が修正され、朝ごはんを食べることで全身の細胞にある時計遺伝子が修正されます。朝ごはんを抜くと、体内時計をととのえることが難しくなります。1日を元気に過ごすためには、朝の光を浴びて、朝ごはんを食べることが大切です。

朝ごはんの準備の  
時間短縮ポイント

朝ごはんに前日の残り物を活用したり、加工食品や冷凍食品を活用したりすると、時間の短縮ができます。

★前日の残り物を活用

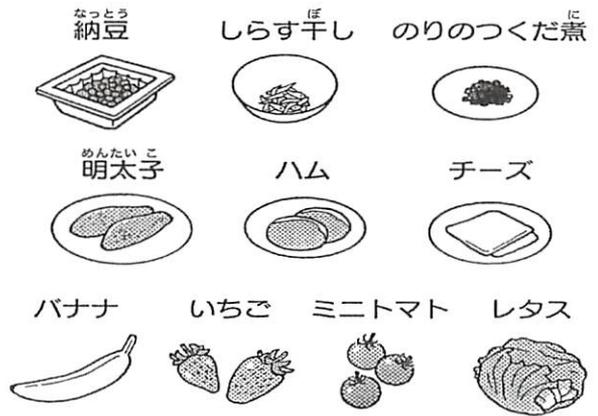


★加工食品や冷凍食品の活用



朝ごはんの手軽に  
食べられる食品

包丁を使わずに食べられるものや、加熱せずに食べられるものを探してみましょう。



5/12~5/16までがんばりカードを

- 行います。カードとシールを持ち帰りますので、乳児・幼児ともに保護者の方と子どもと一緒にシールを貼って下さい。※カードの起床・就寝時間は遅くともという時間です。

カードは回収します。5/17に担任に渡して下さい

5月13日(金)

クッキングを行います。エプロン・三角巾を忘れないでね。爪も切ってきてください。今回はフルーチェを作ります